موسوعة فعاليات

منهاج الرياضة المدرسية

بالرسوم التوضيحية

الكتاب : موسوعة فعاليات منهاج الرياضة المدرسية

المؤلف : علي حسين الودي

الطبعة الأولى : القاهرة ٢٠١٣

رقم الإيداع : ٣٩٣٠ /٢٠١٣

الترقيم الدولي : I.S.B.N: 978 - 977 - 493 - 126 - 5

الناشر

شمس للنشر والإعلام

٨٠٥٣ ش الجامعة الحديثة. الهضبة الوسطى- المقطم- القاهرة

ت/فاكس: ٢٧٢٧٠٠٠٤(٠٢) - ٠١٢٨٨٨٩٠٠٦٥(٠٢)

www.shams-group.net



موسوعة فعاليات

منهاج الرياضة المدرسية

بالرسوم التوضيحية

عليّ حسين الوديّ

ماجستير تربية رياضية - أمريكا

مقدمة

نظراً لأهمية دور التربية الرياضية في حياتنا، جاء هذا الكتاب مساهمة منا لتنشيط فعاليات المنهاج الدراسي المتبع للمرحلة الابتدائية والثانوية، وليكون عونًا ومساعدًا للكادر التعليمي في تأدية واجبهم الوظيفي خدمة للعملية التربوية في مجال الرياضة، وذلك بعد أن قرَّرتُ في ذاتي نقل حصيلة جهود خبرتي الشخصية في مجال التعليم في العراق وأمريكا والسويد، ودراستي الأكاديمية في التربية الرياضية في العراق وأمريكا، والإطلاع المباشر لعملية سير التطبيقات العملية لحصص التربية الرياضية للعديد من مدارس مختلف البلدان التي زرتها وأهمها : اليونان ، أمريكا ، كولومبيا ، السويد وبريطانيا.. بالإضافة لما أتمتع به من قابلية فنية في الرسم... لذا كان لزامًا عليَّ أن أقوم بإعداد هذا الكتاب تأليفًا وترجمةً ورسمًا، ولأضعه بين الأيادي ذات العلاقة والأمينة على مصالح الطلبة و الصالح العام..

والله الموفق.

المؤلف

علي حسين الودي

بريطانيا

خبير وباحث في شؤون الرياضة المدرسية

المؤلف عليّ حسين الودّي في سطور

- **التحصيل الدراسي**

- ماجستير في العلوم التربوية – التربية الرياضية / جامعة نيويورك سيتي - أمريكا ١٩٨٧م

- بكالوريوس في التربية الرياضية / جامعة بغداد - العراق ١٩٧١م

- دبلوم عالي في الفنون التشكيلية / الأكاديمية الوطنية للفنون التشكيلية - نيويورك ١٩٨٤

- **الحياة العملية**

- عمل مدرسًا للتربية الرياضية في محافظة السليمانية – العراق (سنتان) ١٩٧٣م

- عمل مشرفًا عامًا للنشاطات في مديرية شباب السليمانية - العراق (٧ سنوات) ١٩٨٠

- عمل مدرسًا للتربية الرياضية في مدينة نيويورك – أمريكا (٧ سنوات) ١٩٩٠م

- عمل محاضرًا للتربية الرياضية في مدينة مالمو – السويد (سنة واحدة) ٢٠٠٢م

- **الهوايات والنشاطات**

- أحرز بطولة العراق – المركز الثاني في رياضة رفع الأثقال، ١٩٧١م

- أحرز بطولة جامعة بغداد المركز الأول للسنوات ١٩٦٩،١٩٧٠،١٩٧١م، في رياضة رفع الأثقال، وتسجيله أرقام قياسية باسمه في حبنها

- ساهم بالعزف على آلة الأكرديون والأرغن خلال المرحلة الجامعية (العراق وأمريكا).

- أقام عدة معارض للفنون التشكيلية في العراق، أمريكا، السويد وبريطانيا.

- **صدر له**

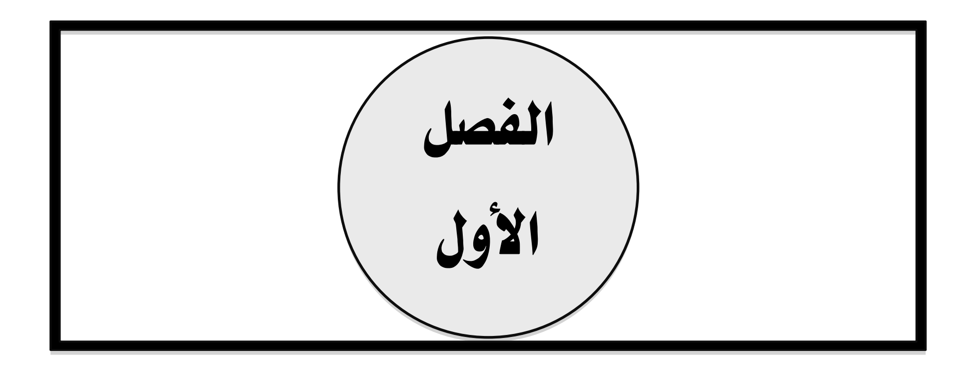
- أغاني أم كلثوم في لوحات فنية : كتاب في الفنون التشكيلية

مؤسسة شمس للنشر والإعلام، القاهرة ٢٠١٠م

- موسوعة فعاليات منهاج الرياضة المدرسية بالرسوم التوضيحية

مؤسسة شمس للنشر والإعلام، القاهرة ٢٠١٣م

- **البريد الإلكتروني : alialwadi@hotmail.com**
- **الموقع الإلكتروني : www.aliartist.co.uk**



التربية الرياضية

تعريف التربية الرياضية

أنها جزء متكامل من التربية العامة – ميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض.

(بوتشر١٩٨٣ :١٧)

• • •

هي التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها.

(إبراهيم، فرحات ١٩٩٨ : ٤٥)

الألعاب الرياضية

اللعب ضرورة حياتية لكل الكائنات الحية القادرة على الحركة، ويبدو أنه نزوع فطري لديها، ويظهر عند الإنسان منذ مطلع طفولته. وقد قدمت تعريفات كثيرة في تحديده، وفي مقدمتها تعريفات قال بها فلاسفة أو باحثون معنيون بالتربية. ومن بين هذه التعريفات القول : { إنه شكل من أشكال استخدام الفائض من طاقة الفرد }، وأنه { تسلية }، وأنه { سعي فطري للنشاط يخدم إعداد الفرد للحياة }، وأنه { غريزة تحدد الكثير من الإمكانات التربوية }. وكان من بين التعريفات ما انطلق من الموازنة بين اللعب والعمل، وفي جملة ما يذكر هنا القول: { إن اللعب والعمل متشابهان من حيث الجهد البدني وليس من حيث الإنتاج }.

لقد تطورت حياة الإنسان، وتطورت معها الألعاب وغدت أنواعها كثيرة، منها ما لاقى رواجًا عالميًا وتكونت له اتحادات رياضية محلية وإقليمية ودولية، ومنها ما بقي ضيق الحدود قليل الانتشار، فصنف تحت الألعاب الشعبية أو الألعاب الصغيرة.

ويدخل الكثير من الألعاب الرياضية ضمن مناهج التربية وفي مراحل التعليم ما قبل الجامعي، وهي ركن أساس من أركان التربية البدنية. وللألعاب الرياضية اليوم قيم تربوية واجتماعية وثقافية وصحية وفنية وذهنية.

محمد مروان عرفات. الموسوعة العربية. المجلد الثالث (الألعاب الرياضية).

نقلاً عن مراجع للأساتذة :

- تشارلز أ. بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده (مؤسسة فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة ١٩٦٤).
- عبد الفتاح لطفي وابراهيم سلان، المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها (دار الكتب الجامعية. الإسكندرية ١٩٧١).

أغراض الألعا ب الحركية

الألعاب الحركية سواء كانت صغيرة أو منظمة، فهي وجه من وجوه التربية الرياضية وأبرزها، ولها الأثر البالغ والعميق على الفرد لما تكسبه تلك الممارسات من قوة وحيوية ونمو عقلي وبدني والشعور بالمتعة والأرتياح، وكذلك تتيح له الفرص المناسبة لأكتساب صفات خلقية واجتماعية. وتتحدد أغراض الألعاب الحركية بما يلي :*

١. النمو البدني : يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم. وتقوم فائدة هذا الغرض على الحقيقة القائلة بأن الفرد يصبح أنشط وأقدر على الأداء الأفضل وأتم صحة إذا قويت أجهزة جسمه العضوية قوة كافية، وقامت بوظائفها على الوجه الصحيح.

٢. النمو الحركي : إن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة وأن يكون الشخص ماهرًا وحركاته رشيقة وجميلة غرض تحققه الألعاب الحركية من خلال ممارستها، إضافة إلى أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج توافقهما الحركة المنسجمة.

٣. النمو العقلي : إن التنمية العقلية وتجميع المعارف والعناية بالمقدرة على التفكير وتفسير هذه المعارف غرض تحققه الألعاب الحركية، حيث أن التوافقات المتضمنة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن وتعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد.

٤. نمو العلاقات الإنسانية : إن عملية التكيف الشخصي والجماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عضوًا نافعًا في المجتمع من ضمن الأغراض التي

تحققها الألعاب الحركية، وأيضًا تحقق هذه الألعاب احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء، والشهرة، واحترام الذات، والحب، فإذا ما تحققت هذه الاحتياجات أصبح الفرد متلائمًا مع المجتمع.

٥. نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية : يعتبر النشاط الرياضي عنصرًا هامًا من عناصر الحصانة لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابة ببعض الأمراض، وأيضًا كوسيلة وقائية نتيجة زيادة وقوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان.

*** كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. نقلاً عن تشالز. بيكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض والدكتور كمال صالح. مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٦٩**

أهداف الألعاب الرياضية

تهدف الألعاب الرياضية إلى إعداد الفرد منذ طفولته إعدادًا تربويًا وبدنيًا واجتماعيًا ونفسيًا، وإلى تحسين قدرته الإدراكية، وذلك من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية الهادفة، وهي ضرورية لحياة الإنسان بسبب الارتباط البيولوجي بين الرياضة والنماء وبناء شخصيته.

ويمكن إيجاز تلك الأهداف بما يلي :

١. الهدف البدني : حيث تنمي الألعاب الرياضية عنصر التحمل، القوة، وسرعة رد الفعل. الخفة، الرشاقة، السرعة، المرونة،

٢. الهدف التربوي : تكسب الألعاب الرياضية فضيلة ضبط النفس والتحكم فيها وكبح جماح الميول والنزعات السلبية، وذلك بالالتزام باحترام قوانين الألعاب واحترام حقوق الآخرين.

٣. الهدف الاجتماعي : تعزز الألعاب الرياضية التعاون بين أفراد الفريق الواحد وتحمل كل واحد منهم المسؤولية لتحقيق الفوز لفريقه وإنكار الذات خلال المنافسات الفرقية.

٤. الهدف الترفيهي : تعمل الألعاب الرياضية على إدخال البهجة والسرور لنفوس اللاعبين كافة والترويح عنهم.

٥. الهدف الصحي : تنشط الألعاب الرياضية جهاز الدوران لدى اللاعبين وتوفر لهم وسائل الصحة البدنية والعقلية والنفسية.

شروط درس التربية الرياضية

حتى يكون الدرس ناجحًا ويحقق أهدافه لا بد أن تتوفر فيه شروط تساعد على تحقيقه. وسوف نختصرها في بعض الشروط :

- يجب أن يكون لكل درس هدف يسعى إليه المعلم.

- التدرج في تعليم المهارات الحركية للتلاميذ من الأسهل للأصعب.

- أن يحتوي الدرس على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم.

- أن يناسب النشاط الزمن المخصص فلا تزيد ولا تقل.

- التنوع والتغير.

- ملائمة حالة الجو فلا يكون النشاط قليلاً في جو بارد، ولا يكون مجهدًا في جو حار.

- إشراك جميع التلاميذ؛ وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة.

- نظافة الملعب.

- أن تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضي.

- يجب أن يكون المعلم قدوة حسنة للتلاميذ فيعني بمظهره وشخصيته.

---

* منى خليفة / منتديات الرياضة ٠٤ آذار ٢٠٠٩ - **Sportw.montadarabi.com**

كيفية إعداد درس التربية الرياضية
وتقسيم فترات فقراته

تعددت طرق تقسيم وقت درس التربية الرياضية لشتى أنواع التقسيمات، وأغلبها لم يحالفها النجاح لأنها تصطدم في بعض الأحيان بمعوقات لم تكن بالحسبان، وقد يضطر المعلم (المدرس) بتقصير فترة نشاط معين أو زيادته وفق ما يتحسسه من مشاعر وظواهر نفسية تنتاب أغلب الطلبة سواء المتعة أو الملل أو التعب، فإن كان النشاط مملاً فيتوجب عليه أن يغيِّر في نمط الخطة وينتقل لنشاط ترويحي أكثر تفاعلاً ملؤه البهجة والسرور.

وعليه فإن أنسب طريقة لإعداد درس التربية الرياضية والتي هي نسبة نجاحها عالية وذلك بأن يقسم الدرس كالآتي :

- المقدمة	:	وتشمل الإحماء (عام وخاص)	٥ دقائق
- النشاط الرئيسي	:	تعليم مهارة حركية	١٥ دقيقة
- النشاط الختامي	:	ألعاب ترويحية ومسابقات	١٥ دقيقة
- نشاط حر	:	يؤدي الطلبة نشاطات اختيارية	٥ دقائق
- الانصراف	:	وقوف الطلبة على شكل قاطرات للانصراف والذهاب للمغاسل، وإلى تبديل الملابس	٥ دقائق

٤٥ دقيقة

عوامل تساعد على رفع كفاءة الكادر التعليمي

من السمات الايجابية لرفع كفاءة الكادر التعليمي لحصص التربية الرياضية وليكونوا عند مستوى المسؤولية الوظيفية، وكذلك لتحسين كفاءتهم التعليمية وقدرتهم على الأداء الأفضل ومساهمتهم إلى تطوير الحركة الرياضية...
وأهم هذه السمات هي :

١. المعرفة الكافية لبعض الإسعافات الأولية من خلال مشاركته بدورات صحية.
٢. انتقاء الألعاب الرياضية بما يناسب أعمار المشاركين، لكي يسهل أداؤها ويسهم في منح البهجة والسرور في نفوسهم.
٣. التوخي من التكرار في نمط الفعاليات الرياضية، لأن ذلك يبعث على الملل في صفوف الطلاب، والتجديد بالتمارين هي حالة ايجابية مشجعة لهم.
٤. المحافظة على سلامة اللاعبين وخصوصًا عند أداء الحركات الرياضية المعقدة، ويكون مستعدًا لأي طارئ قد يلحق بهم من أذى من خلال سوء الأداء أو عدم استيعابهم لشروط الفعالية الرياضية.
٥. تهيئة الأدوات والمستلزمات الرياضية المراد استخدامها قبل بداية الحصة التدريسية.
٦. مشاركة جميع طلاب الصف في الفعاليات، وتكون حصة كل فرد منهم متقاربة زمنيًا.
٧. التحلي بضبط النفس وعدم الانفعال لسوء تصرف بعض الطلبة خلال اللعب.
٨. ملم بالفروقات الجسمانية للطلبة عند زجهم في المنافسات الفردية حتى تكون متكافئة.
٩. تدريب حسه على الوزن الموسيقي لتطوير قابليته على استخدام التوقيت والإيقاع الحركي من خلال دورات فنية.
١٠. تطوير قابليته على الابتكار الذاتي لفعاليات رياضية مناسبة لأعمار الطلبة ووفق المستلزمات المتاحة.

الفصل
الثاني

فعاليات الإحماء

(التسخين)

الإحمـاء

طبقًا للعديد من الدراسات وآراء الخبراء يمكن تعريف الإحماء على أنه العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنيًا وفسيولوجيًا ونفسيًا من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة، تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيرًا ايجابيًا على زيادة قوة انقباضها وانبساطها، ويساعد الإحماء على تجنب حدوث أي إصابة سواء تمزق أو شد لأي العضلات والأوتار والأربطة. *١

والإحماء نوعان :

- الإحماء العـام : هو الذي يكون عامًا لأجهزة الجسم بالتساوي.
- الإحماء الخاص : يكون فيه التركيز على العضلات الأكثر استخدامًا في الرياضة التي سيمارسها. *٢

---

*١ غازي العنزي ٢٥ شباط ٢٠٠٩ - مكتبة التربية البدنية www.badnia.com

*٢ فوزي حسن الخباز ٢٣ كانون الأول ٢٠٠٨ - منتديات الخريف www.sreeef.net

فوائد تمارين الإحماء والتسخين

١ـ تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.
٢ـ إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل.
٣ـ زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
٤ـ تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية.
٥ـ تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.
٦ـ الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.
٧ـ رفع درجة حرارة الجسم.
٨ـ الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.
٩ـ تحسين الجاهزية النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع.
١٠ـ استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.
١١ـ الوقاية من الإصابات الرياضية.

المشي والجري الإيقاعي في تمارين الإحماء

إن استخدام آلة إيقاعية في تمارين الإحماء، يكسب الطلبة الحماسة والترغيب في أداء التمارين ولفترة أكثر من المعتاد. فوجود آلة إيقاعية في المدرسة كأن يكون طبل صغير، له مردودات ايجابية على نفسية الطلبة... وهناك إيقاعات معينة مثل (المارش العسكري) وما شابه ذلك.

في الدرس المنهجي، يقف الطلاب على شكل قاطرة وبمسافات متباعدة الواحد عن الآخر وباتجاه معين، حيث يبدأ المعلم (المدرس) بالنقر على الطبل بمصاحبة صفارته إيذانًا بالمشي أو الجري. وتتحدد السرعة وفق الضربات الإيقاعية، فعندما يكون الإيقاع بطيئًا تكون السرعة بطيئة، وعند زيادة سرعة الإيقاع تزداد سرعة الركض، وهكذا...

- ملاحظة

- لايجوز الوقوف المفاجئ عندما يكون الطلبة في حالة الركض، وإنما تدريجيًا.
- يجب أن يكون النقر على الطبل وفق إيقاع منظم وبتوقيت متزامن مع الحركة.
- لا يجوز استعمال الإيقاع ممن ليس له دراية، لأن النقر المتخبط والعشوائي يبعث على الملل ويفقد روح النظام.

التمرينات والأوضاع البدنية في درس التربية الرياضية

إن كتابة التمرينات البدنية تحتوي على ثلاثة أقسام هي :

- الوضع الابتدائي - كتابة الحركة (التمرين) - الوضع النهائي

الوضع الابتدائي :

هو شكل الجسم قبل بداية الحركة ويكتب بن قوسين، ويتكون من :

١- وضع (أصلي) فقط ، مثل: وقوف - جثو - جلوس تربيع - رقود

٢- وضع (أصلي + وضع مشتق) مثل: (وقوف فتحًا) - (وقوف الذراعين عاليًا)

٣- وضع (مشتق من الوضع الأصلي) ، مثل: (نصف وقوف) – (نصف جثو)

٤- وضع (خاص) ، مثل : (جلوس على الأربع) – (انبطاح)

(وقوف) / النداء : معتدلاً.......قف

(وقوف. الذراعان أمامًا) /

النداء : الذراعين أمامًا... رفع الذراعين / أسفل... خفض

(الجثو) / النداء : على الركبتين... جثو

(جلوس تربيع) / النداء : مع تقاطع الساقين على الأرض... جلوس

(الرقود) / النداء : على الظهر....... رقود

---

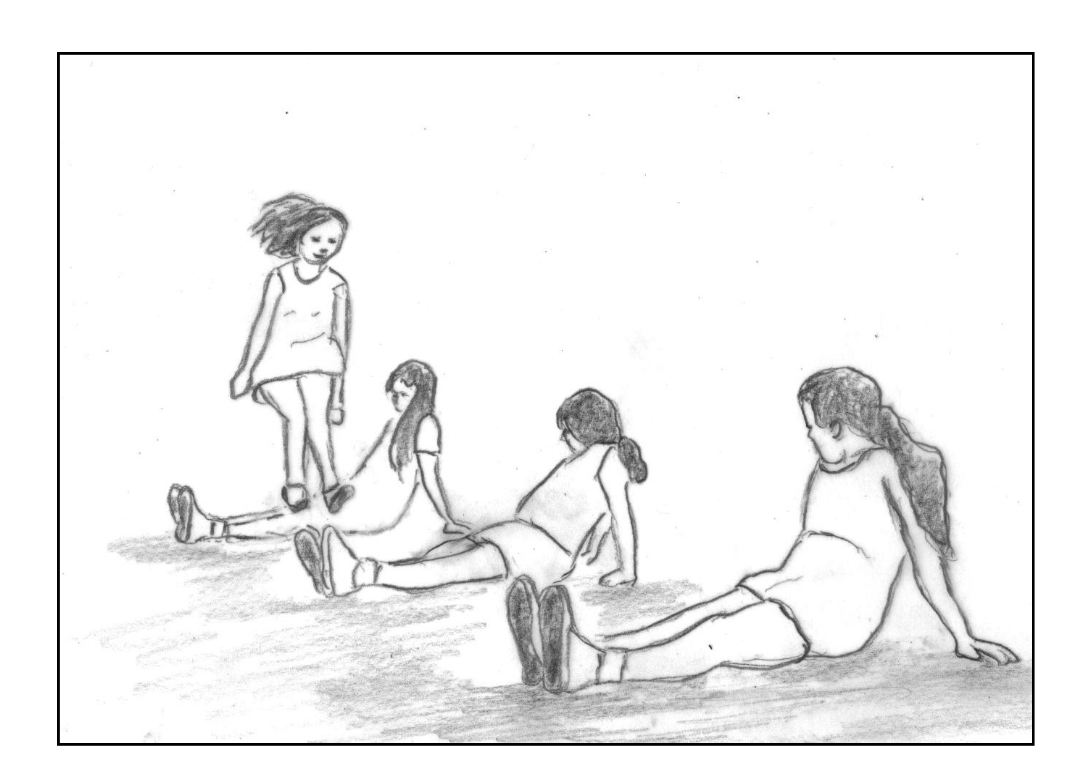
* أبو رنيم- بوابة التربية الرياضية/ منتدى تدريس التربية الرياضية ٣١آذار٢٠١١ tarbiah.mam9.com

اسم الفعالية : القفز فوق الأرجل

العمر : ٦ ـ ٨ سنوات

التفاصيل : يجلس الطلاب على الأرض وبمسافات متباعدة وفقًا لأعمارهم وبصورة مستقيمة أو دائرية وأقدام كل واحد منهم ممدودة للأمام ومتراصة مع بعضهما.

عند الإشارة... يبدأ اللاعب الأول بالقفز بكلتي قدميه من فوق الأرجل الممدودة ثم يجلس في نهاية القاطرة ويأخذ الوضعية نفسها.. وهكذا بالنسبة لبقية الطلاب يؤدون الفعالية بصورة متعاقبة لحين أداء الجميع أدوارهم.



- إحماء -

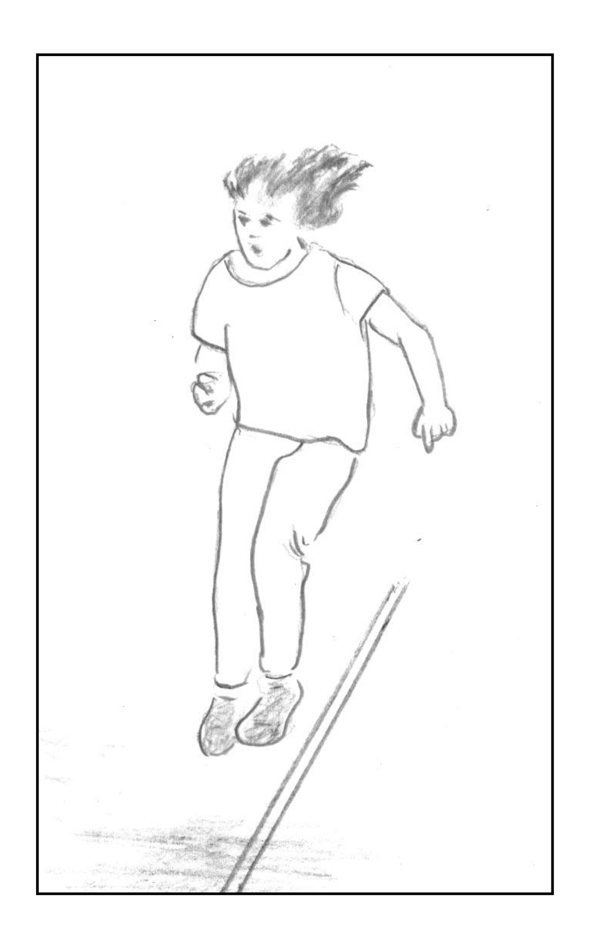
اسم الفعالية : **القفز بضم القدمين يمينًا ويسارًا**

العمر : ٧ ـ ١٢ سنة

التفاصيل :

يوضع حبل على الأرض؛ أو رسم خط مستقيم أمام خط البداية؛ ويكون وقوف الطلاب على شكل قاطرة.

وعند الإشارة... يبدأ الطالب الأول بالقفز بأرجل مضمومة إلى جهتي الحبل يمينًا ويسارًا مع التقدم للأمام، وعند الانتهاء يذهب إلى نهاية القاطرة، حيث يؤدي الطالب الثاني التمرين ذاته، وهكذا...



اسم الفعالية : الحجل يمين يسار

العمر : ٨ سنوات فأكثر

التفاصيل :

يُرسم خط الذهاب وبطول ٤ متر ويقف خلفه الطلاب على شكل قاطرة، ويرسم خط آخر للإياب وبطول ٤ متر أيضًا؛ أو حسب عمر المشاركين.

عند الإيعاز... يبدأ الطالب الأول بالحجل على القدم اليمنى ذهابًا، والعودة بالحجل على القدم اليسرى، ثم ينضم لنهاية القاطرة، ويتبعه اللاعب التالي، وهكذا...



- إحماء -

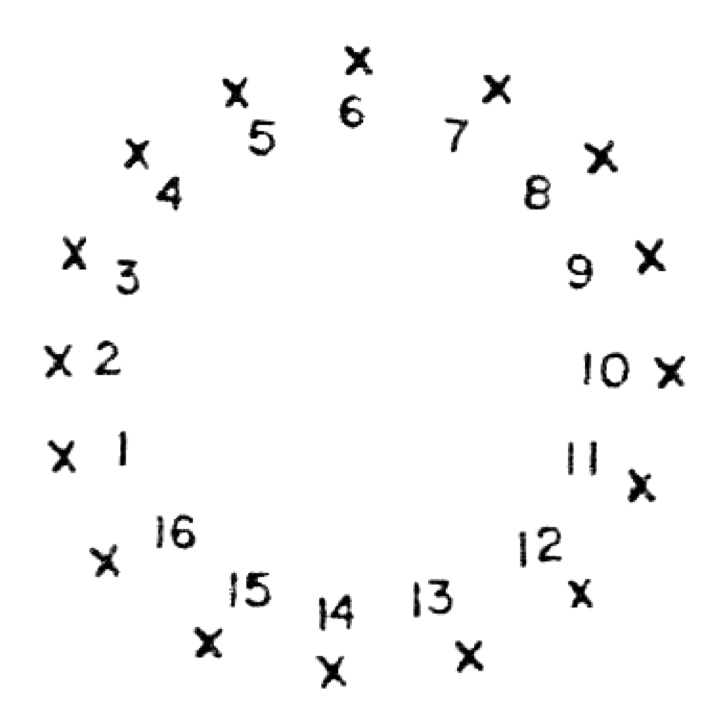
اسم الفعالية : الركض الدائري

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل :

يمسك طلاب الصف أيادي أحدهم الآخر ليكوّنوا دائرة واسعة، ومن ثم خفضهما للأسفل... يرقم اللاعبون بالتسلسل.

عند الإيعاز... يركض الطالب رقم ١ حول الدائرة باتجاه عكس عقرب الساعة ليدور دورة كاملة ثم يرجع إلى مكانه. وقبل إتمام اللاعب الدورة كاملة، يوعز المعلم بصافرته إلى اللاعب التالي وهكذا..... لحين إتمام الجميع الدوران حول الدائرة.



- إحماء -

اسم الفعالية : ركض الزكزاك

العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

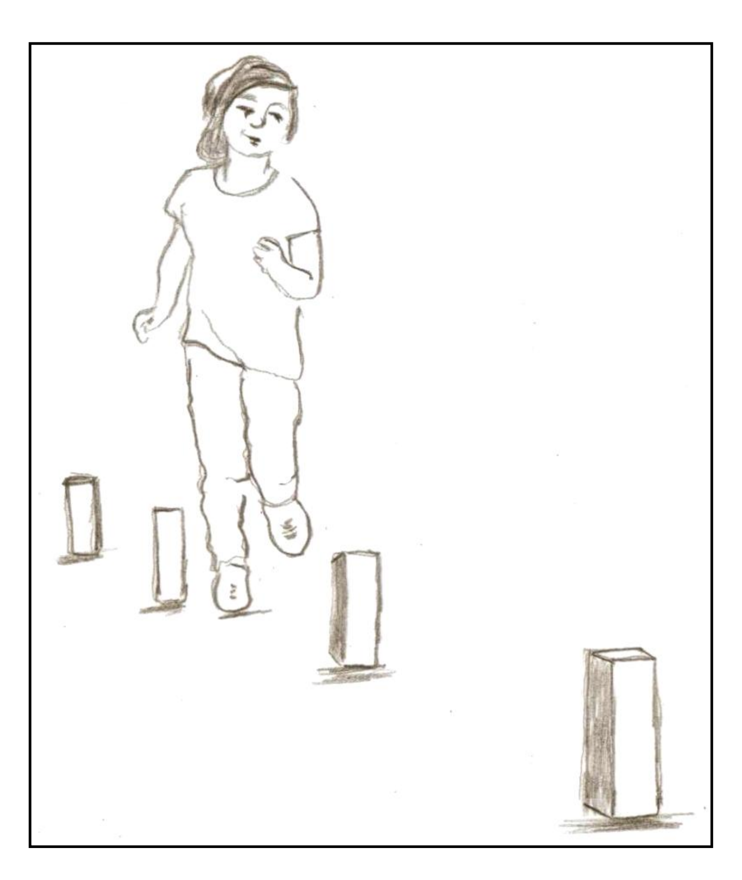
المستلزمات : شواخص بعدد ٨ ـ ١٠ (يمكن استعمال قناني ماء فارغة)

التفاصيل :

توضع الشواخص بمسافة تبعد ١ متر عن الآخر وعلى شكل دائري.

عند الإيعاز... يقوم الطلبة بالركض البطيء لدورة أو دورتين حول الساحة، ثم يوعز المعلم القيام بركض الزكزاك بين الشواخص.

- ملاحظة : يجب ترك مسافة بين طالب وآخر بحدود ١ متر قبل بدأ عملية الزكزاك، وكذلك لا يجوز التسابق أو تجاوز أحد على آخر.



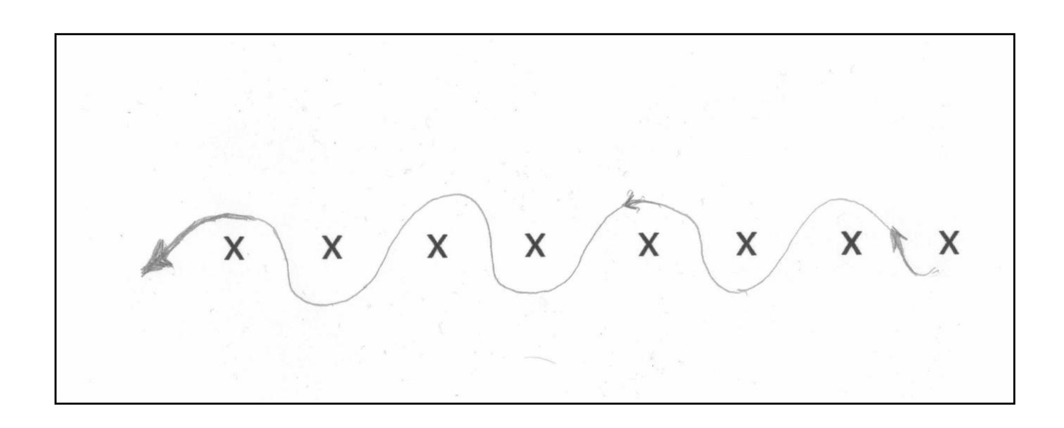
- إحماء -

اسم الفعالية : الزكزاك المتحرك ركضًا

العمر : ٩ ــ ١٨ سنة

التفاصيل :

يتباعد طلاب الصف فيما بينهم بمسافة لا تقل عن ١,٥ متر الواحد عن الآخر.
يركض الطلاب بسرعة متباطئة حول الساحة.
عند الإيعاز... يركض الطالب الذي في المؤخرة على شكل زكزاك بين الفراغات البينية للطلبة، وعند نهاية القاطرة يتقدم ويصبح في مقدمة الطلبة، وعندها يقوم الطالب التالي الذي يصبح هو في المؤخرة بنفس خطوات الطالب السابق. وهكذا يقوم الطلبة الآخرون بنفس الخطوات لحين إتمام الجميع.



اسم الفعالية : الزكزاك الدائري

العمر : ٩ – ١٨ سنة

المستلزمات : شواخص عدد ٤

التفاصيل :

يُرسم خط لوقوف الطلاب خلفه على شكل قاطرة.

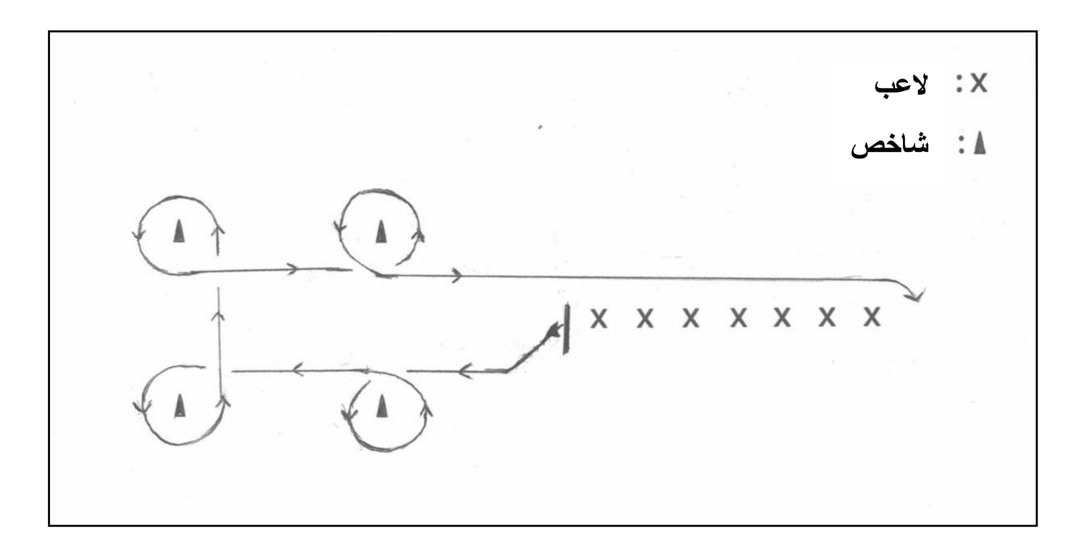
توضع ٤ شواخص على شكل زوايا مربع قطره ما يقارب ٧ متر، ويبعد عن خط الوقوف بمسافة لا تقل عن ٦ متر.

عند الإيعاز... يبدأ الطالب الأول باللف حول الشاخص الأول ثم الثاني والثالث والرابع ثم العودة لنهاية القاطرة.

يبدأ اللاعب التالي دوره بعد اجتياز اللاعب الأول الشاخص الأول...

وهكذا، يواصل بقية طلاب الصف أدوارهم واحدًا بعد الآخر.

- ملاحظة : يكون اللف والدوران من الجهة الداخلية للشاخص، وحسب ما هو موضح بالصورة.



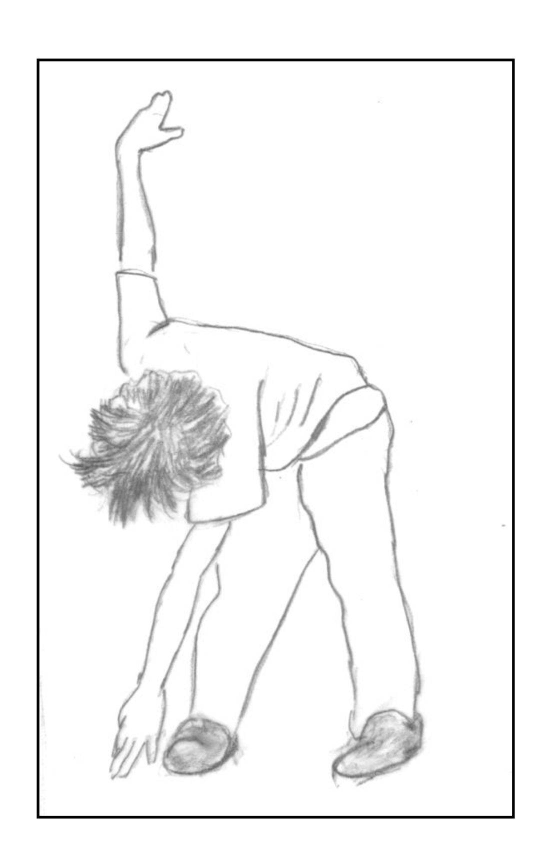
- إحماء -

اسم الفعالية : تدوير الذراعين مع حني الجذع

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل :

يقف الطلاب على شكل دائرة متباعدين الواحد عن الآخر قليلاً وبأرجل مفتوحة. عند الإشارة... يثني الطلاب جذعهم ثم يقومون بتدوير أذرعتهم يمينًا ويسارًا حيث تتجه الذراع اليمنى نحو القدم اليسرى، وذراع اليسرى تتجه للأعلى، وبالعكس تتبادل الذراعان مع لف الجذع يمينًا ويسارًا ولمرات عدة.



- إحماء -

اسم الفعالية : **اللف من حول الشاخص مع بقاء استقامة الجسم للأمام**

العمر : ٩ ـ ١٢ سنة

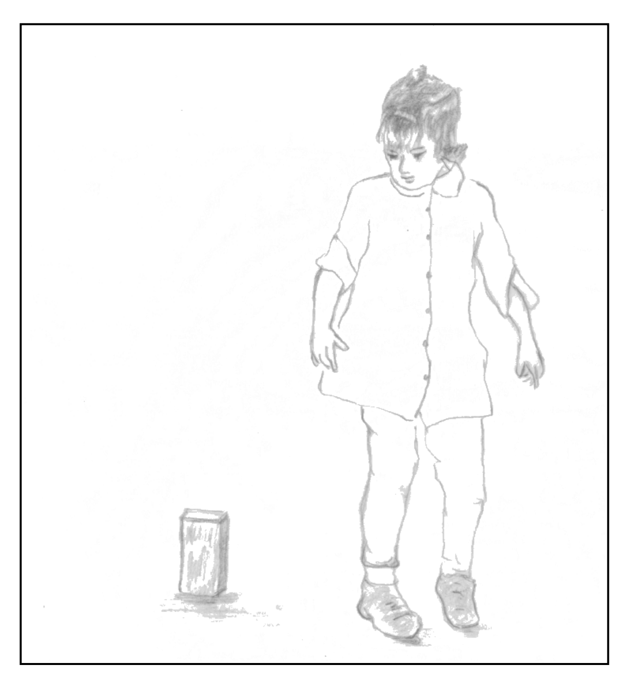
المستلزمات : شواخص عدد ٢

التفاصيل :

يشكِّل طلاب الصف قاطرة يقفون خلف خط البداية..

يوضع الشاخص الأول أمام خط البداية بمسافة ٤ متر، والشاخص الثاني على مسافة ٤ متر أيضًا عن الشاخص الأول.

عند الإشارة... يقوم الطالب الأول بالدوران حول الشاخص الأول وبدون لف الجسم؛ أي بقاء استقامة الجسم للأمام، ثم يذهب إلى الشاخص الثاني ويكرر نفس الحركة ويرجع مسرعًا ليلامس الطالب الثاني وينضم لنهاية الصف أو القاطرة... أما الطالب الثاني فيقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... تتكرر هذه الفعالية مرتين، ويمكن زيادة أو نقصان المسافات بين الشاخص.



- إحماء -

اسم الفعالية : الدوران الزوجي

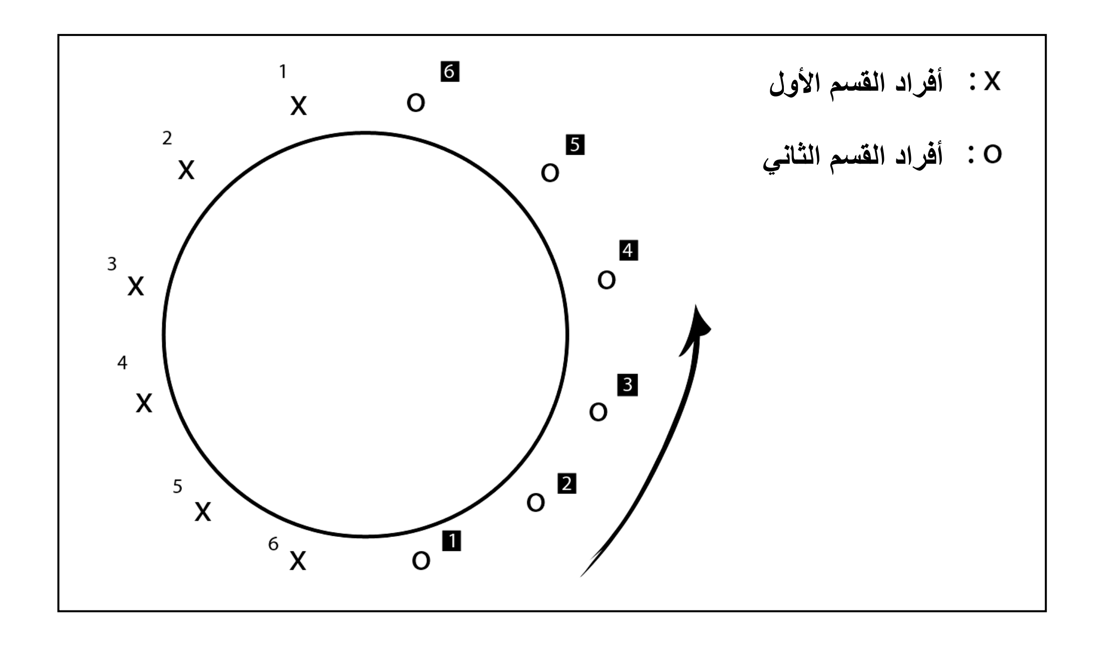
العمر : ٩ – ١٨ سنة

التفاصيل :

يُقسّم الصف إلى قسمين، وكل قسم له أرقام متسلسلة ومشابهة إلى القسم الآخر... تُحدد دائرة كبيرة للركض وحولها يركض القسم الأول ويتبعه القسم الثاني، ولا يجوز تجاوز أفراد أحدهما على الآخر. يتم ركض الطلاب بسرعة متوسطة ورتيبة حول الدائرة.

عند الإيعاز... ينادي المعلم على رقم ما، فيسرع الطالبان اللذان يحملان نفس الرقم من كلا القسمين بالدوران بسرعة أعلى وبنفس اتجاه حركة الدوران والعودة إلى أماكنهما.

وتتكرر الفعالية بمناداة على رقم آخر وحسب التسلسل... وهكذا..



- إحماء -

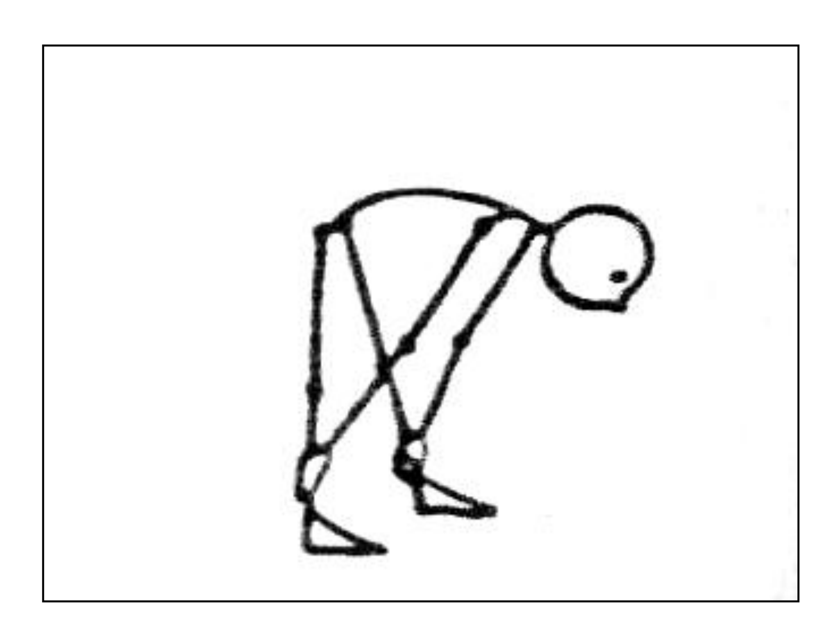
اسم الفعالية : المشي بإنحناء الجسم

العمر : ٩ – ١٠ سنوات

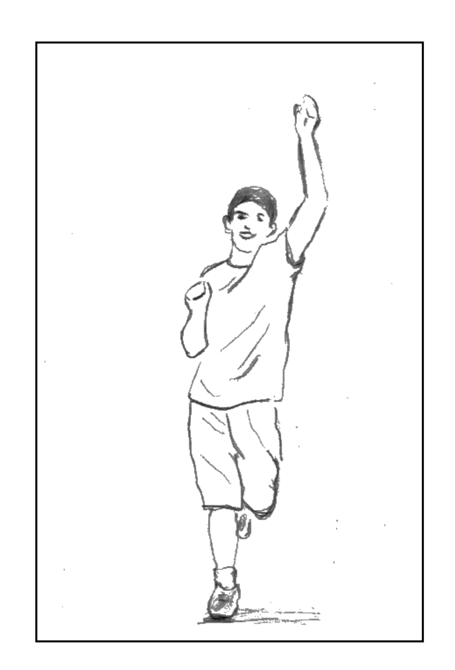
التفاصيل :

يقف طلاب الصف على خط مستقيم وبوضعية القدمين منفرجتين للجانب، الجسم مثني أمامًا، الذراعان ممتدتان مع مسك كفي اليدين لرسغ القدمين مع الاحتفاظ على استقامة الساقين وبدون انثناء لمفصل الركبتين.

عند الإيعاز... يذكر المعلم التقدم أمامًا أو الخطو خلفًا، حيث يتحرك الطلاب بالاتجاه المطلوب وبخطوات بطيئة.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto).



اسم الفعالية : **ثني ومد الذراعين ركضًا**

العمر : ١٢ ـ ١٨ سنة

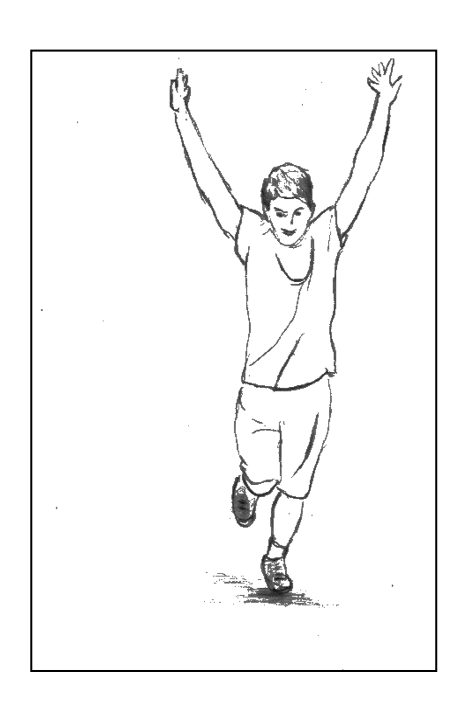
التفاصيل :

يأخذ الطلاب بالركض حول الساحة وبسرعة بطيئة ورتيبة.

عند الإيعاز... يرفع الطلاب ذراع اليسار للأعلى مع رفع ركبة ساق اليسار للأعلى أيضًا، تزامنًا مع سقوط قدم اليمين أرضًا وثني ذراع اليمين وبالتعاقب.

يحتاج التمرين إلى توافق عضلي عصبي عند البداية.

<<<<<<<<< >>>>>>>>>>



اسم الفعالية : **تدوير الذراعين ركضًا**

العمر : ٩ ـ ١٨ سنة

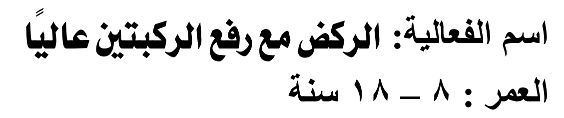
التفاصيل :

يأخذ الطلاب بالركض حول الساحة وبسرعة بطيئة ورتيبة.

عند الإيعاز... يدّور الطلاب ذراعهم لجهة الخلف وباستقامة من مفصل الكتف، بإيعاز من المعلم.

يتم تغيير الاتجاه بالتدوير نحو الأمام مع الاحتفاظ بالتوافق بين حركتي الذراعين مع القدمين.

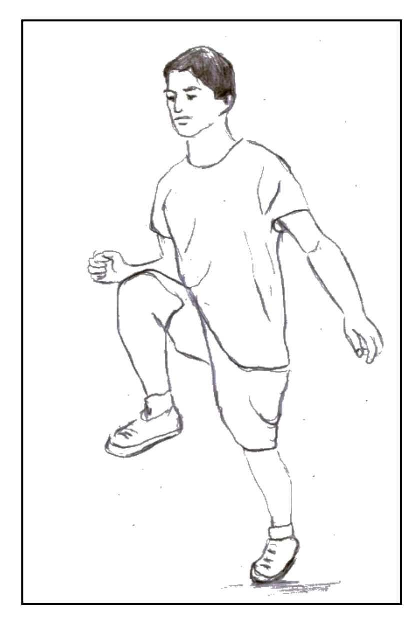
- إحماء -



اسم الفعالية: **الركض مع رفع الركبتين عاليًا**

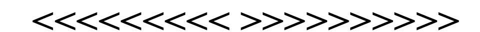
العمر : ٨ – ١٨ سنة

التفاصيل :



يأخذ الطلاب بالركض الرتيب المتوسط السرعة حول الساحة.

عند الإيعاز.. يرفع الطلاب الركبتين بالتعاقب للأعلى وهي مثنية ثم خفضها على استقامتها لمواصلة الاستمرار على ديمومة حركة الركض، وتكون الذراعان عامل مساعد في أداء هذا التمرين.

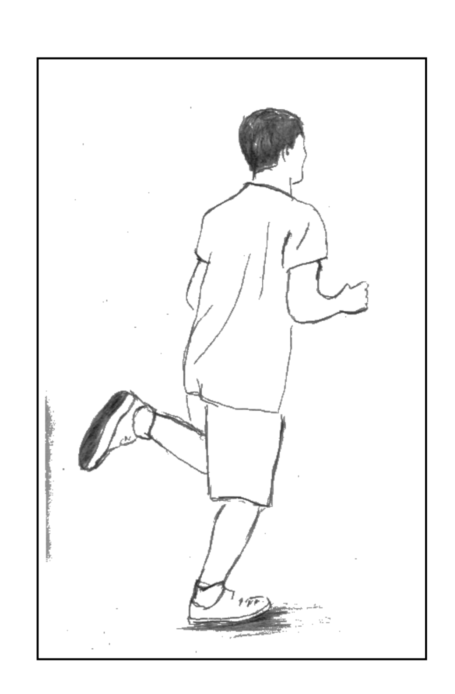


<<<<<<<<< >>>>>>>>>>

اسم الفعالية: **الركض مع ضرب الكاحلين بالورك**

العمر : ٩ – ١٨ سنة

التفاصيل :



يأخذ الطلاب الركض الرتيب المتوسط السرعة حول الساحة.

عند الإيعاز... يثني الطلاب الركبتين إلى الخلف وبالتعاقب ومحاولة ضرب الكاحلين لمنطقة الورك، مع الاستمرار على ديمومة حركة الركض، وتكون الذراعان عامل مساعد في أداء هذا التمرين.

- إحماء -

اسم الفعالية : الدوران بنفس الاتجاه

العمر : ٩ – ١٨ سنة

التفاصيل :

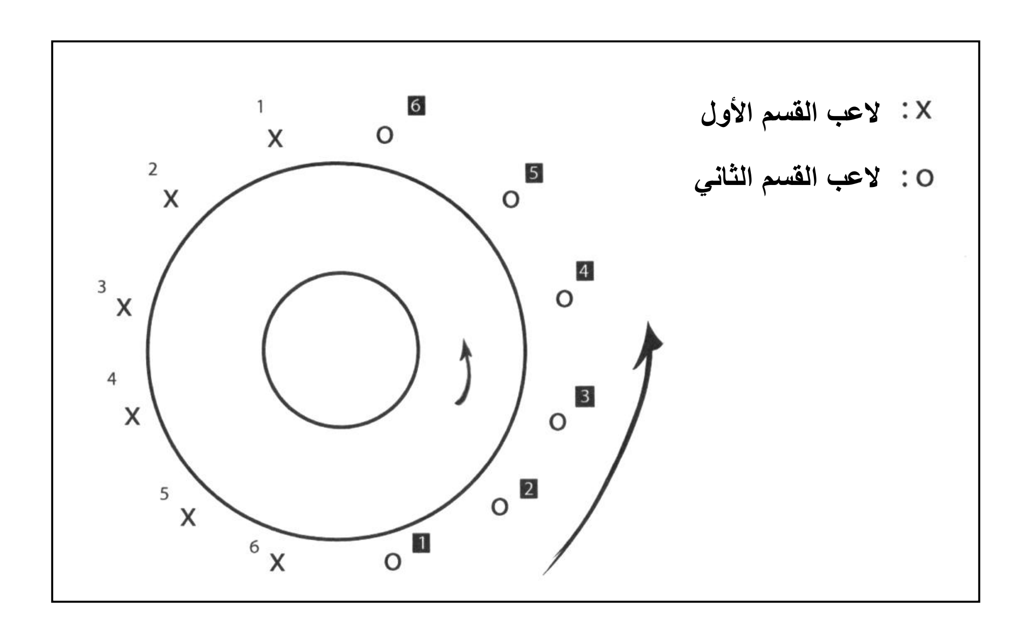
تُرسم دائرة كبيرة خارجية يقارب قطرها ٦ متر، ودائرة داخلية يقارب قطرها ٣ متر.

يقسم الصف إلى قسمين. يرقم كل قسم بأرقام مشابهة إلى القسم الآخر.

يدور القسمان حول الدائرة الكبيرة بالركض المتباطئ وحسب تسلسل كل قسم.

عند الإيعاز... يبدأ المعلم المناداة على رقم ١، فيسرع اللاعبان اللذان يحملان هذا الرقم بالدخول للدائرة الصغيرة بالركض حولها وبنفس اتجاه حركة الركض للدائرة الكبيرة والعودة إلى أماكنهما...

وهكذا ينادي المعلم على رقم متسلسل آخر لحين إكمال الجميع أدوارهم.



اسم الفعالية : **الركض مع تمرير الكرة من خلف الرأس**

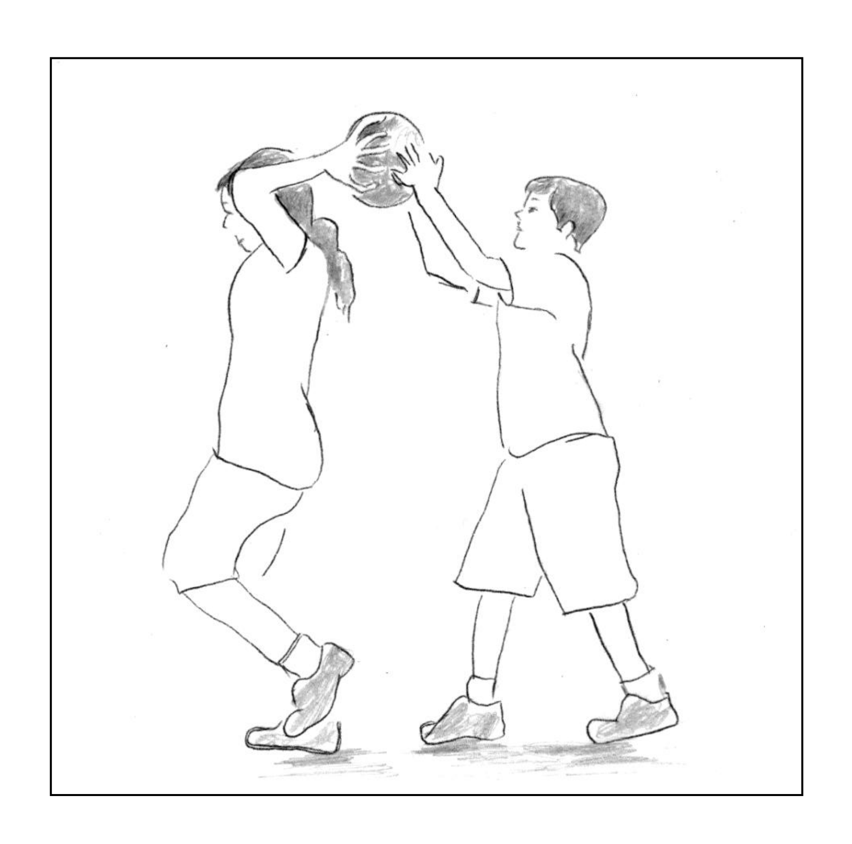
العمر : ٩ – ١٨ سنة

المستلزمات : كـرة عدد ٢

التفاصيل :

يشكِّل الطلاب قاطرة أحدهم خلف الآخر، وبحوزة لاعب المقدمة الكرة.

عند الإيعاز... يركض الطلاب بصورة رتيبة وبسرعة معتدلة حول الساحة، حيث يبدأ لاعب المقدمة بتمرير الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب الذي خلفه... وعند وصول الكرة إلى اللاعب الذي في المؤخرة يركض مسرعًا إلى المقدمة فيقوم هو بتمرير الكرة للخلف، وهكذا بالنسبة إلى اللاعبين الآخرين.



- إحماء -

اسم الفعالية : المطاردة المتحركة

العمر : ٩ – ١٨ سنة

التفاصيل :

يُقسم الصف إلى قسمين متساويين.

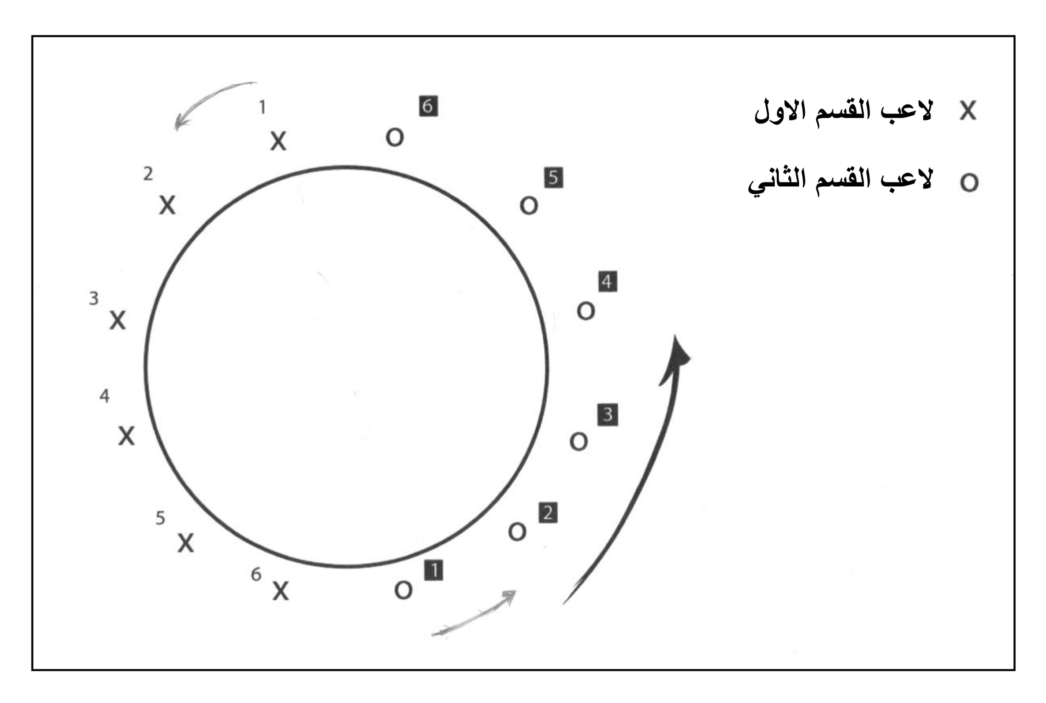
كل قسم يحمل أرقام متسلسلة ومتشابهة مع القسم الآخر.

تُرسم دائرة كبيرة لا يقل قطرها ٦ عن متر ووفق عدد الطلبة.

يركض القسمان بحركة تباطئية ووفق التسلسل لكل قسم.

عند الإيعاز..... ينادي المعلم على أول رقم هو الرقم (١)، فيسرع الطالبان اللذان يحملان نفس الرقم بالركض ووفق اتجاه حركة الدوران ومن خارج دائرة الركض لمرة واحدة ثم العودة إلى أماكنهما. وعندها ينادي لمعلم على رقم متسلسل آخر هو (٢) فيقوما بنفس الخطوات...

وهكذا... لحين إكمال الجميع أدوارهم.



- إحماء -

اسم الفعالية : قفزة الكونغر

العمر : ٨ – ١٠ سنوات

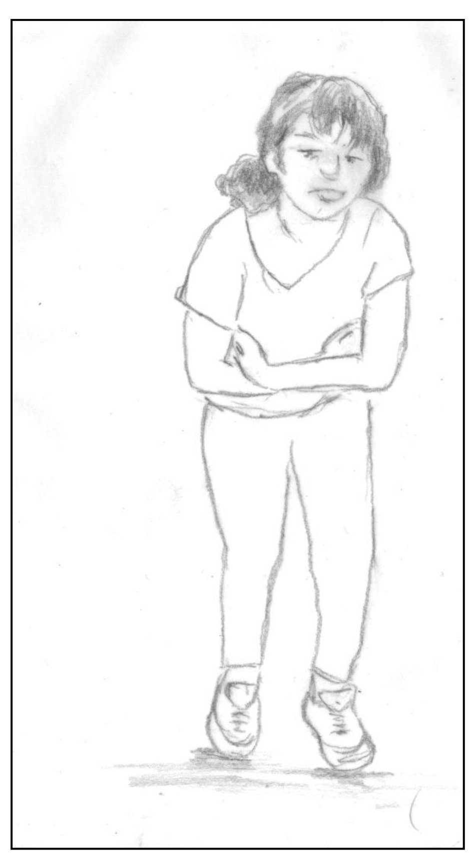
التفاصيل :

يقف الطلاب على شكل خطوط متوازية، والمسافة بين خط وآخر ٣ متر، والمسافة بين لاعب وآخر من الجانب ١ متر.

ومن وضعية القرفصاء مع جعل الذراعين مشبكه لبعضهما عند منطقة الصدر.

عند الإشارة... يبدأ الطلاب بالقفز أمامًا وذلك بثني الركبتين والدفع بالقدمين لغرض منع الارتجاج الذي قد يحصل ولمسافة ٥ متر.

تستغرق الفعالية أقل من دقيقة ، وربما تعاد الفعالية مرة أخرى.



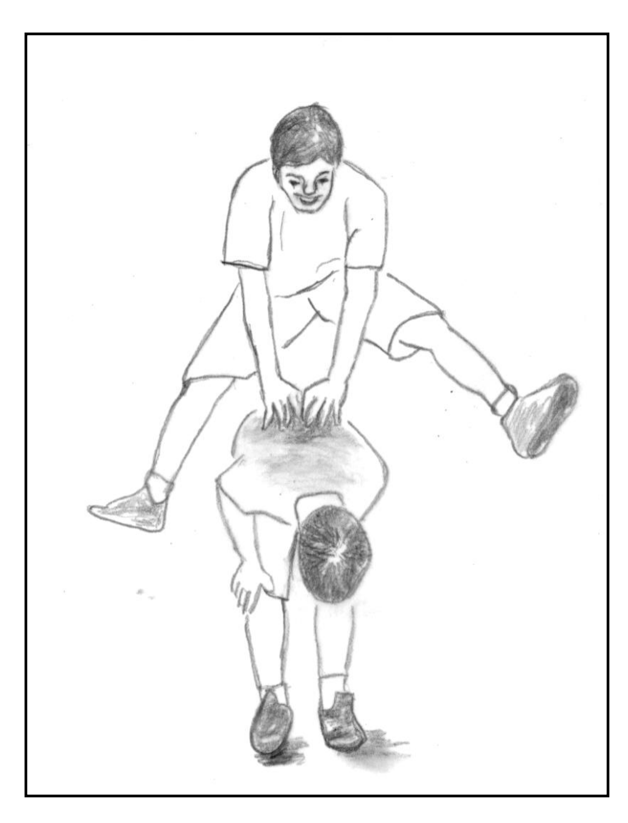
- إحماء -

اسم الفعالية : قفزات الضفدع النهري (سمبيلة السنبيلة العراقية التراثية)
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل :

يشكِّل الطلاب مجموعتين أو أكثر (لا تتجاوز كل مجموعة ٨ طلاب) وكل مجموعة تشكل خط مستقيم وبوضعية (الركوع) أي انحناء الجسم واليدين فوق الركبتين مع ضم الرأس نحو الصدر وبمسافات متباعدة الواحد عن الآخر.

عند الإيعاز... يأخذ اللاعب الذي في آخر الصف بالقفز أشبه بقفزات الضفدع النهري من فوق ظهور اللاعبين لحين الانتهاء من مجموعته والوقوف في بداية الصف... وهكذا يليه اللاعب الذي بعده في نهاية الصف لحين إتمام جميع اللاعبين للفعالية.



- إحماء -

اسم الفعالية : ضرب الكاحلين Jump and slap heels

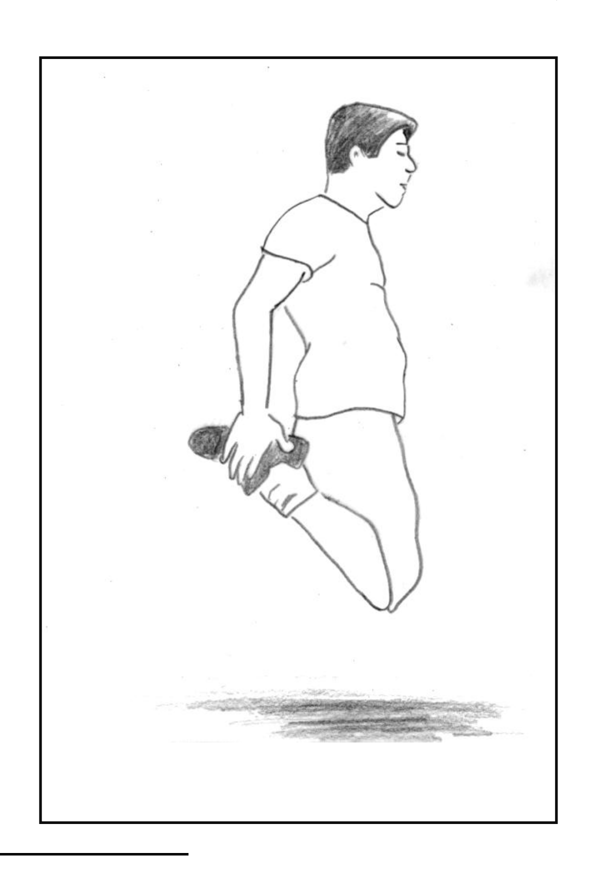
العمر : ١١ سنة فما فوق

التفاصيل :

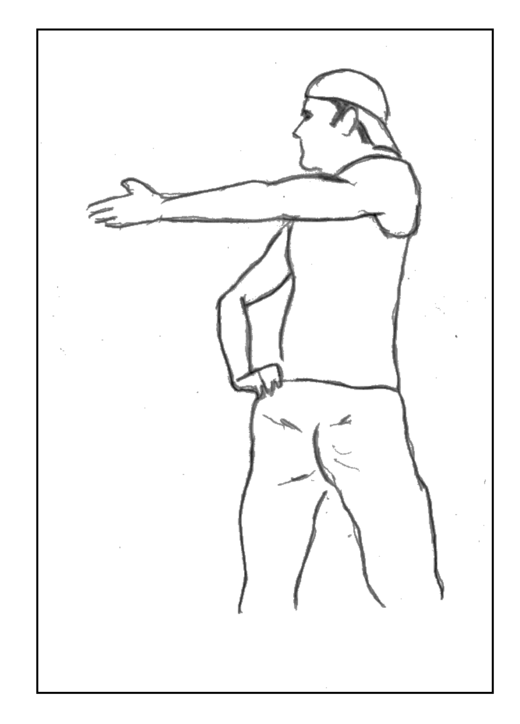
وضع الوقوف... وعلى شكل دائري لوقوف الطلاب.

عند الإيعاز... يقفز الطلبة للأعلى مع ثني الركبتين للخلف والمحاولة لضرب كاحلي القدمين بواسطة اليدين.

وتستمر هذه الفعالية لمرات عدة مناسبة للأعمار.



Vannier،Maryhelen. Foster،M ildred & Gallahue،David L. 1973 – 5 E : Teaching Physical Education in Elementary School USA



اسم الفعالية: الذراعان يمين ويسار

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

التفاصيل :

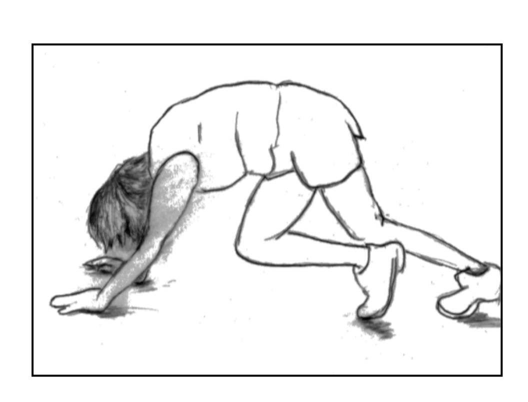
وقوف – تخصر مع رفع إحدى الذراعين أمامًا (الذراع اليسرى).

عند الإيعاز... لف الذراع اليسرى لأقصى حركة امتداد لها لجهة اليسار، ثم لجهة اليمين، مع لف الخصر لكل جهة لعدد ١٠ مرات. وتعقبها الذراع اليمنى لنفس الخطوات ١٠ مرات.

<<<<<<<<< >>>>>>>>>>

الفعالية : مد وثني الركبتين بالتعاقب

العمر : ١٠ – ١٨ سنة



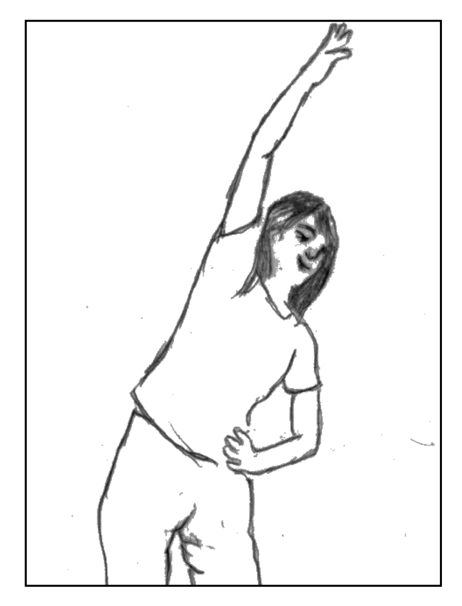
التفاصيل :

وضع الاستناد الأمامي.

عند الإيعاز... تثنى إحدى الساقين أمامًا، وبنفس الوقت تمتد الساق الأخرى للخلف.وهكذا.. تتعاقب الساقان بالتبادل مع بقاء الذراعين ممتدتين ومستندتين على الأرض.

يتكرر التمرين ١٠ مرات لكل ساق.

- إحماء -



اسم الفعالية: رفع الذراعين من وضع التخصر

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل :

وقوف – تخصر

الساقان منفرجتان قليلاً

عند الإيعاز... رفع إحدى الذراعين للأعلى والميل نحو الجانب الآخر، وبالتعاقب بالنسبة للذراع الأخرى.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل ذراع.

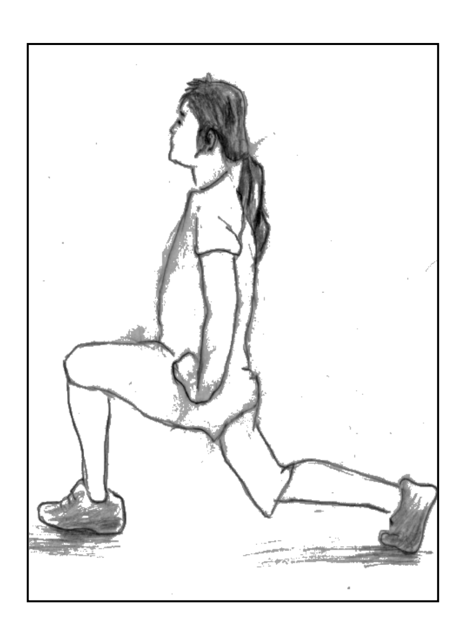


<<<<<<<<< >>>>>>>>>>



الفعالية : ثني ومد الساقين من وضع التخصر

العمر : ١٢ سنة فما فوق



التفاصيل :

وقوف – تخصر

عند الإيعاز... ثني ساق ومد الأخرى على استقامتها للخلف، وبالتعاقب بالنسبة للساق الأخرى.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل ساق.

- إحماء -

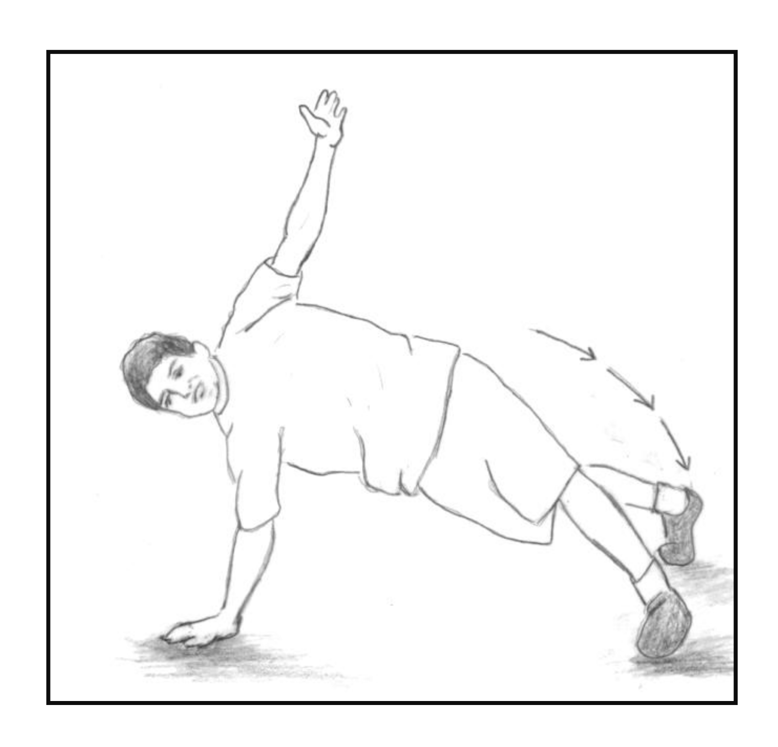
اسم الفعالية : طاحونة القهوة

العمر : ١١ سنة فما فوق

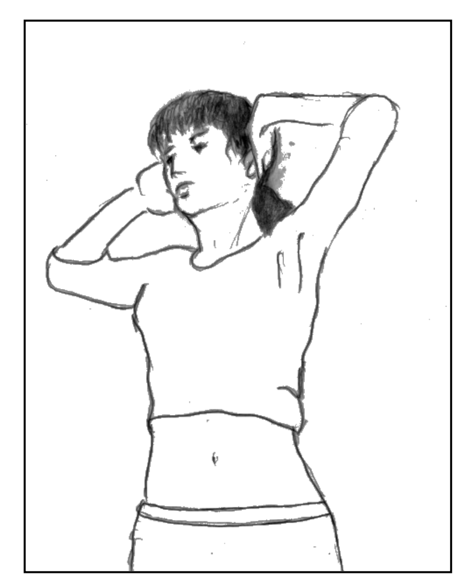
التفاصيل :

يقف الطلاب بصورة متباعدة الواحد عن الآخر بمسافة ٢ متر. يضع الطلاب إحدى اليدين على الأرض بصورة مستقيمة، ويكون الجسم ممتدًا ومستندًا على هذه اليد وعلى القدمين. أما اليد الأخرى فتكون سائبة مرفوعة إلى الأعلى.

عند الإشارة.... يبدأ الطلاب بتحريك القدمين بصورة دائرية حول اليد الموضوعة على الأرض (تكون اليد الموضوعة بصورة مستقيمة وعموديًا على الأرض بمثابة مركز محوري يدور حولها الجسم).



- إحماء -



اسم الفعالية: **لف الجذع يمين يسار**

العمر : ٩ سنوات فما فوق

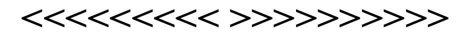
التفاصيل :

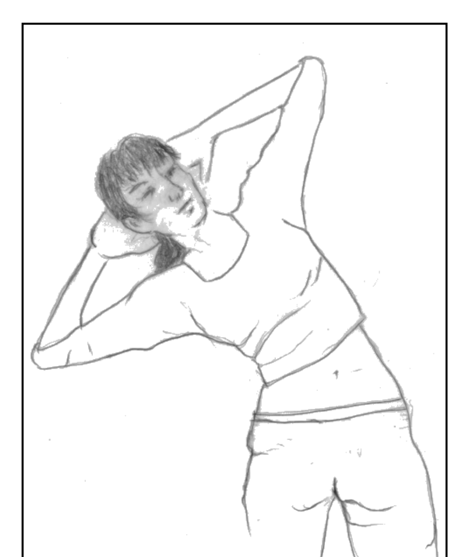
الوقوف بوضع اليدين خلف الرأس.

القدمان مفتوحتان قليلاً.

عند الإيعاز... يلف الجذع مرة إلى جهة اليسار ومرة أخرى إلى جهة اليمين.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل جهة.





اسم الفعالية : **ثني الجذع جانبًا للأسفل يمين يسار**

العمر : ٩ سنوات فما فوق

التفاصيل :

الوقوف بوضع اليدين خلف الرأس.

القدمان مفتوحتان قليلة.

عند الإيعاز : يثنى الخصر جانبًا وإلى الأسفل. مرة إلى جهة اليمين ومرة أخرى لجهة اليسار.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل جانب.

- إحماء -

اسم الفعالية : المرور بداخل الطوق

العمر : ٦ـ ٨ سنوات

المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب)

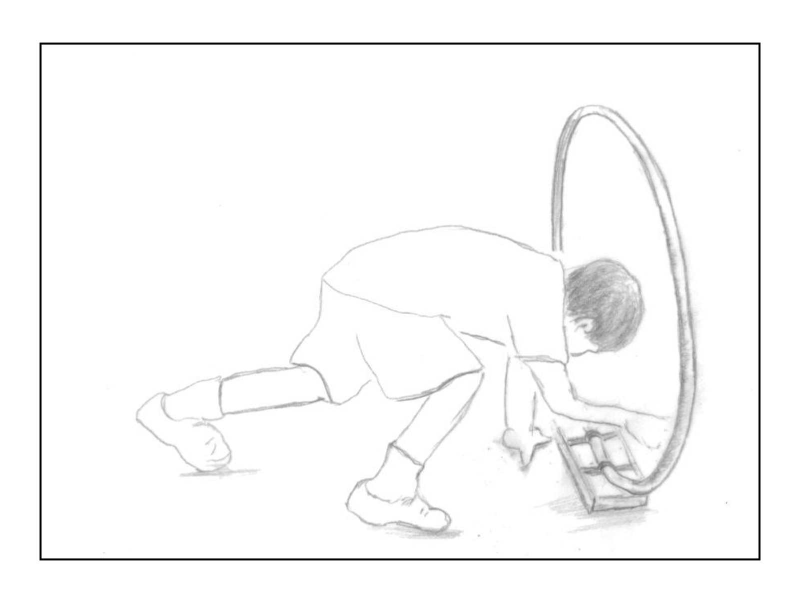
التفاصيل :

يثَّبت الطوق بين قطعتين خشبيتين أو يثبت على قطعة خشبية عريضة.

يُوضع الطوق على مسافة معينة من وقوف الطلبة، ويفضَّل وضع أكثر من طوق. يقف الطلاب على شكل قاطرة متباعدًا الواحد عن الآخر.

عند الإيعاز... يمر الطلاب واحدًا بعد الآخر بداخل الطوق والركض حول الساحة والعودة لنهاية القاطرة.

وعلى المعلم الانتباه بعدم التزاحم والجميع يشاركون بالفعالية وبحسب دوره.



- إحماء -

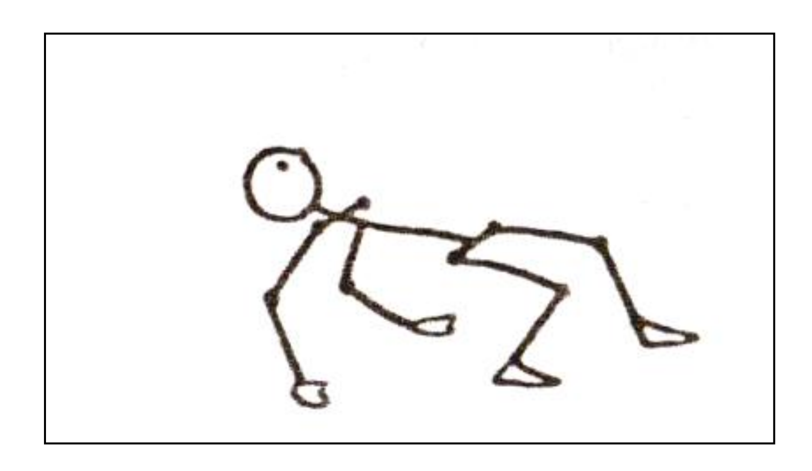
اسم الفعالية : مشي السرطان النهري Crap Walk

العمر : ٩ – ١٢ سنة

التفاصيل :

ينتشر طلاب الصف في الساحة ويأخذون شكل السرطان النهري وذلك بوضع كفيّ الذراعين والقدمين على الأرض، الوجه للأعلى مع المنطقة الصدرية والبطنية.

عند الإيعاز... يبدأ الطلبة بالمشي للخلف باستعمال الذراع اليمنى مع القدم اليمنى، ثم تعقبها الذراع اليسرى مع القدم اليسرى.



Maryhelen vannier , Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools .. 5th E. 1973 .W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

- إحماء -

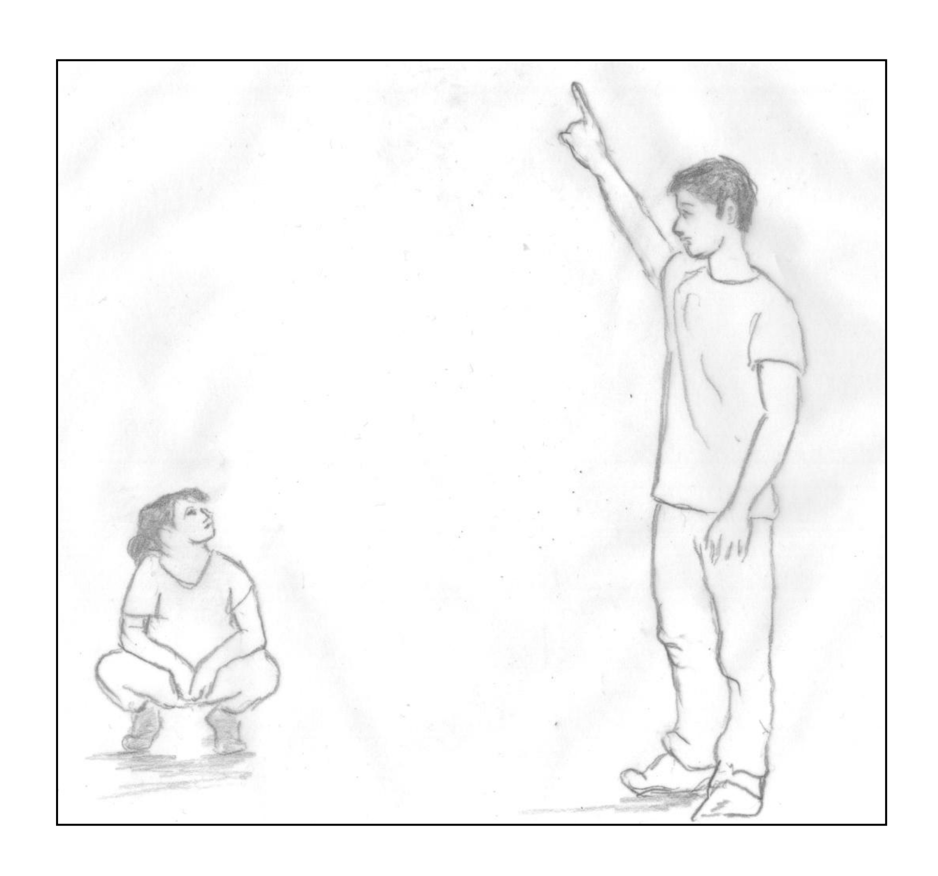
اسم الفعالية : عكس الإشارة

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل :

ينتشر طلاب الصف في الساحة (الملعب) مع مراعاة إشارة المعلم.

عند الإشارة... يؤشر المعلم يديه للأعلى بمصاحبة صوت صفارته، فعلى الطلاب القيام بحركة عكسية؛ أي أخذ وضعية الجلوس، أما إذا كانت إشارة يد المعلم لجهة اليمين، فعلى الطلاب التوجه مسرعين لجهة اليسار... وهكذا..



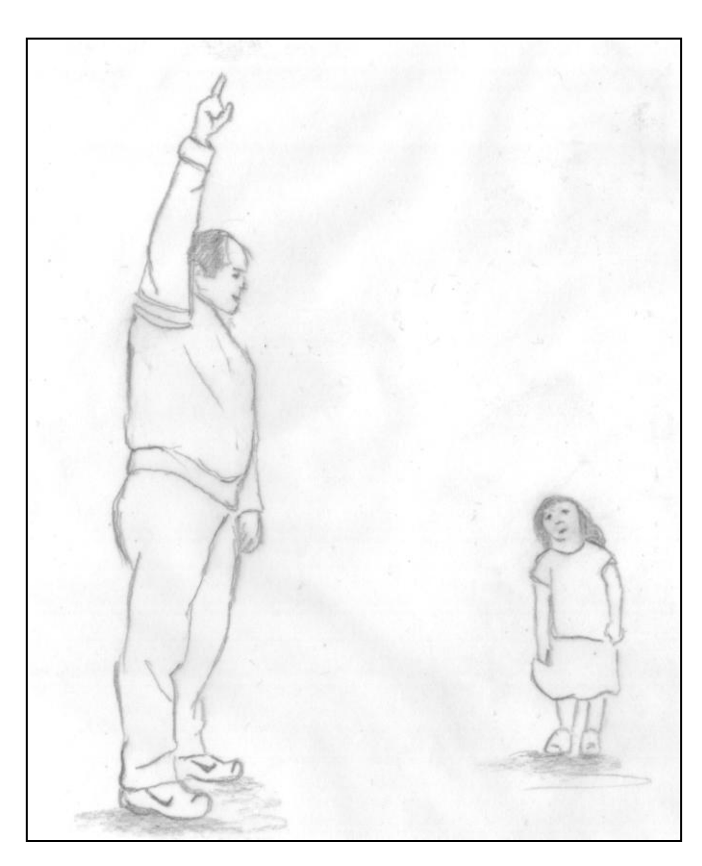
اسم الفعالية : مع الإشارة

العمر : ٦ – ٧ سنوات

التفاصيل :

ينتشر الطلاب في الساحة ويكونون قريبين من المعلم والانتباه إلى إشارات يده، حيث يؤدون حركاتهم مشابهة لإشارات يد المعلم.

عند الإشارة... يؤشر المعلم ذراعه إلى الأعلى تزامنًا مع صوت صافرته، يعني ذلك على الجميع الوقوف، وإن كان ذراعه مؤشرًا للأسفل يعني على الجميع الجلوس أرضًا. والإشارة للأمام يعني الركض للأمام... وكذا الحال للجهات الأخرى.



- إحماء -

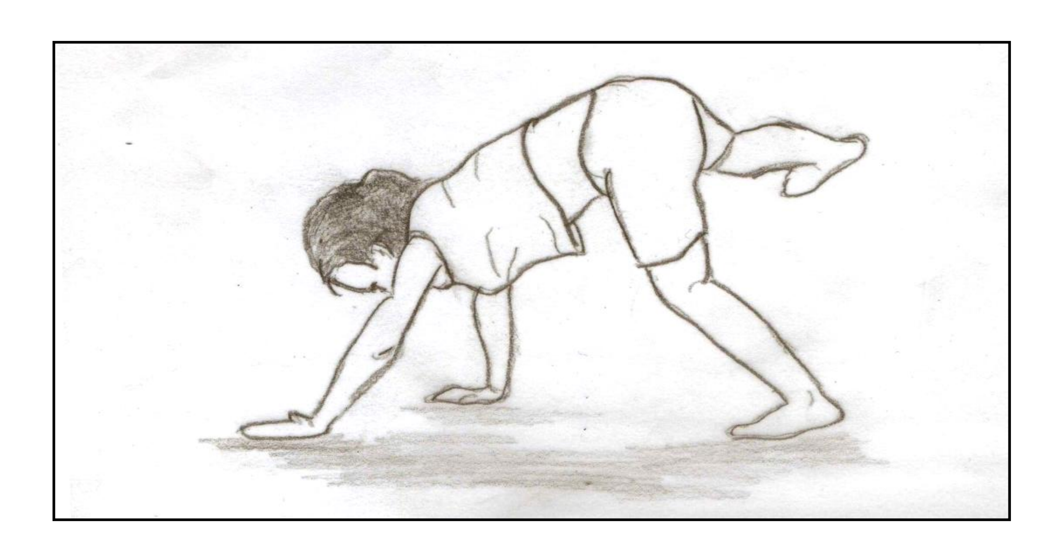
اسم الفعالية : مشي الكلب (بوبي) الأعرج Lame puppy walk

العمر : ٦ ـ ١٠ سنوات

التفاصيل :

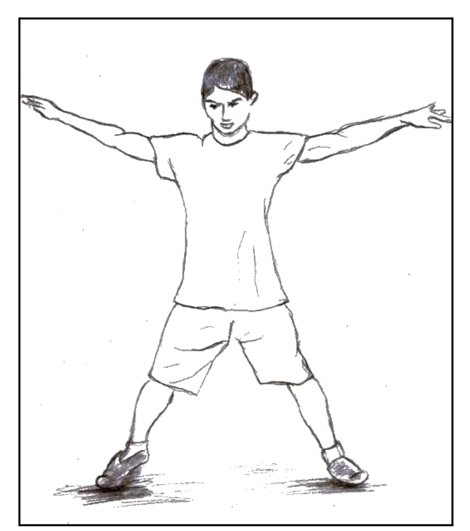
من وضع الاستناد على الأربع (القدمان والذراعان على الأرض).

عند الإشارة... يرفع الطلبة إحدى القدمين للأعلى ثم المشي بواسطة اليدين وقدم واحدة لمسافة قصيرة، ثم تكرر الحركة برفع القدم الأخرى، وهكذا...



Vannier،Maryhelen – Foster ،Midred and Gallahue ،David: Teaching Physical Education in Elementary schools 1973 - 5 Edition

اسم الفعالية: الذراعان والساقان للجانب



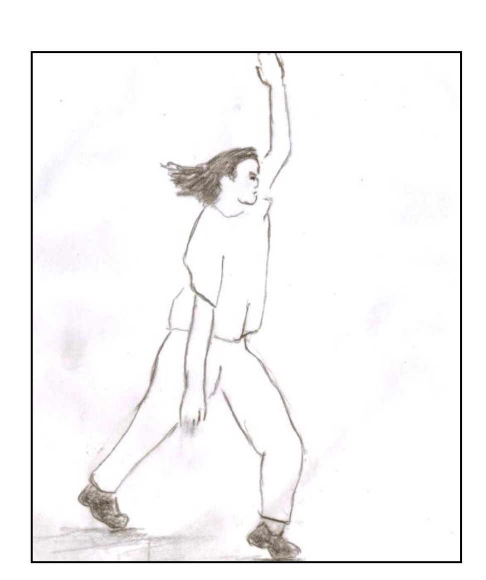
العمر : ٧ – ١٠ سنوات

التفاصيل : (وقوف)

عند الإيعاز.... فتح وضم الساقين مع رفع وخفض الذراعين قفزًا. (وذلك بالعد واحد في حالة رفع الذراعين جانبا مع فتح الساقين، والعد اثنين عند خفض الذراعين للأسفل مع ضم الساقين لبعضهما لوضع الوقوف).

<<<<<<<<< >>>>>>>>>>

الفعالية: رفع وخفض الذراعين بالتناوب



العمر : ٧ – ١٠ سنوات

التفاصيل : (وقوف)

عند الإيعاز.... رفع وخفض الذراعين مع خطف القدمين أمامًا وخلفا بالتناوب قفزًا. حيث ترفع ذراع اليسار للأعلى تزامنًا مع خطف ساق اليسار للأمام وبالعكس.

- إحماء -

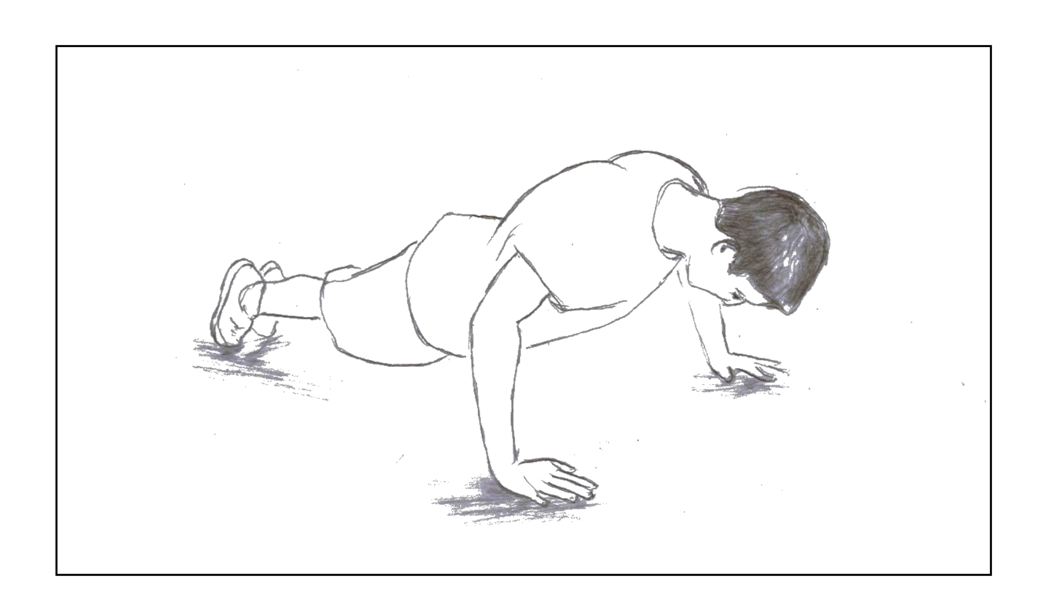
اسم الفعالية : **الشناو العراقي**

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

التفاصيل : ينتشر الطلاب قي الساحة.

اخذ وضعية الاستناد الأمامي، بوضع كفيّ اليدين على الأرض مع امتداد للجسم والساقين.

عند الإيعاز... يثنى مرفقي الذراعين ثم مدهما على أن يصاحبهما خفض ورفع المنطقة الصدرية. وللعدل ١٠ مرات.



- إحماء -

اسم الفعالية : تدوير الرأس

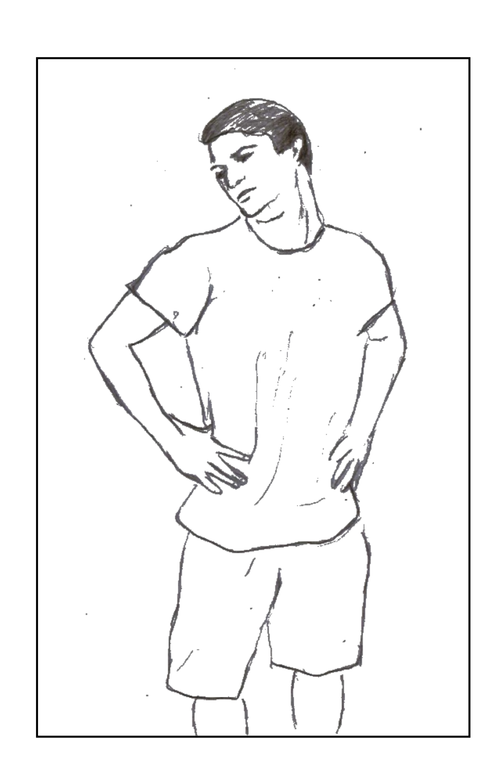
العمر : ١٢ ــ ١٨ سنة

التفاصيل : وضع (الوقوف)

الذراعان مثنيتان من المرفقين.. اليدان ملامستان لمنطقة الخصر.. الساقان منفرجتان قليلاً.

عند الإيعاز.... تدوير الرأس على شكل دائري لإحدى الجهات، ثم الإيعاز مرة أخرى لتدوير الرأس للجهة المعاكسة. يجرى هذا التمرين بحركة بطيئة نوعًا ما عند بدايته.

بعض الأحيان يحس الفرد بدوار في رأسه (الدوخة) ولمعالجة ذلك هو أن تُغمض العينان خلال التمرين، وعند نهايته تُؤدى حركة هز الرأس يمينًا ويسارًا.



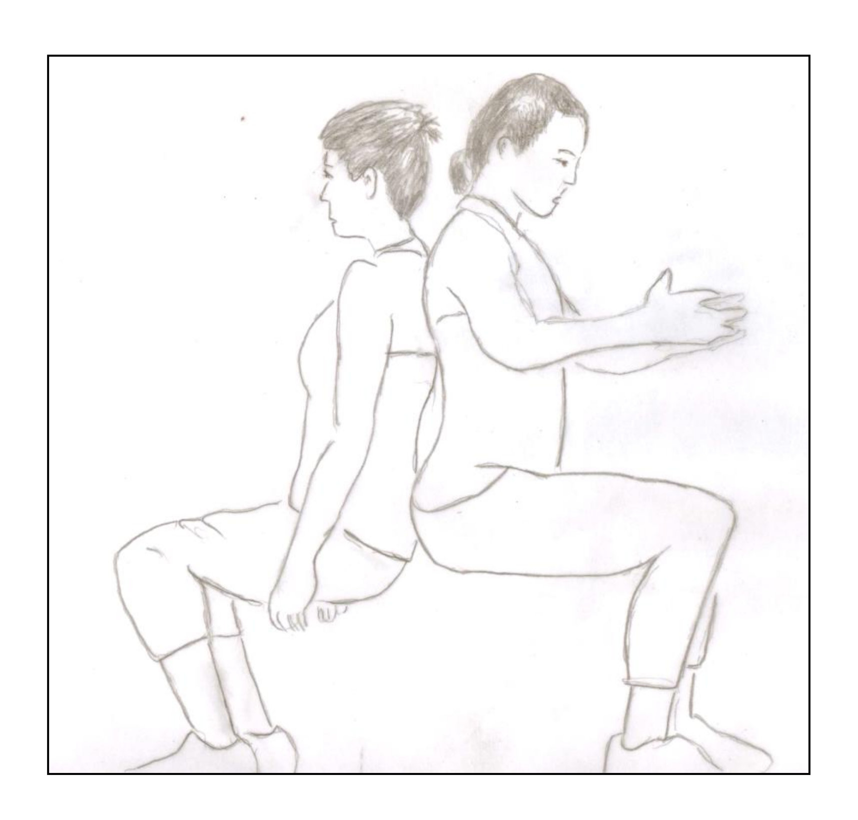
- إحماء -

اسم الفعالية :**جلوس ظهر إلى ظهر**

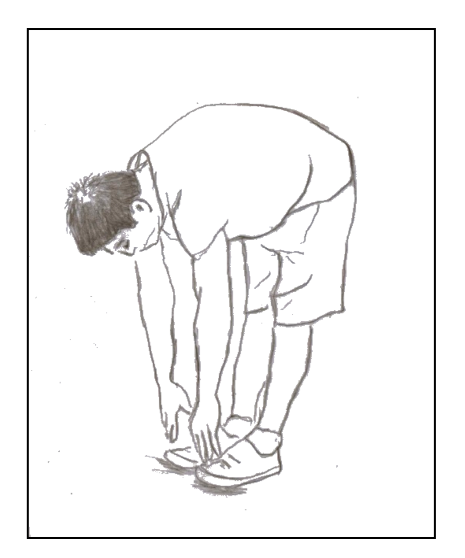
العمر : ١٠ ــ ١٨ سنة

التفاصيل : يشكل الطلاب أزواجًا، وكل زوج يقف أحدهما خلف الآخر من منطقة الظهر.

عند الإيعاز.... يحاول كل زوج ثني ركبتيه رويدًا رويدًا مع تلاحم منطقتي ظهريهما لحين أن يشكل الفخذ والساق زاوية ٩٠ درجة، ثم البدء بمد ركبتيهما على استقامتهما لغرض الوقوف. ويتكرر هذا التمرين لعدة مرات.



- إحماء -

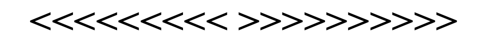


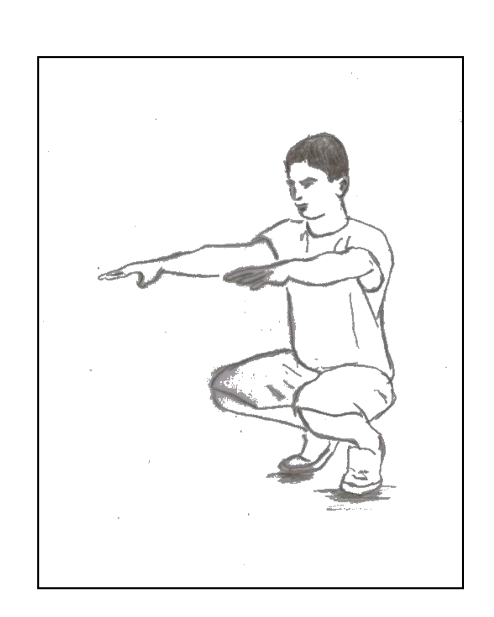
اسم الفعالية : حني ومد الجذع

العمر : ٨ – ١٨ سنة

التفاصيل : (وقوف)

عند الإيعاز... حني ومد الجذع أسفل أعلى مع مد الذراعين للأسفل عند الحني... مع بقاء الركبتين ممدودتين على استقامتهما (ويفضل العد إلى ٣ مرات انحناء ثم مده للأعلى بالعد الرابع لوضع الوقوف). يتكرر التمرين لمرات.





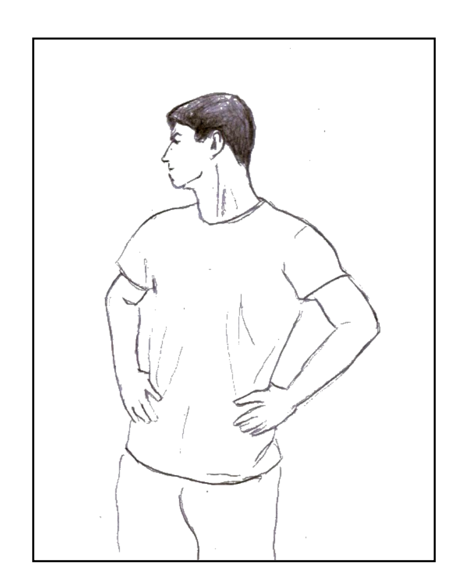
اسم الفعالية : ثني الركبتين مع رفع الذراعين أمامًا

العمر : ٨ – ١٨ سنة

التفاصيل : (وقوف)

عند الإيعاز..... ثني الركبتين لوضع القرفصاء متزامنًا برفع الذراعين أمامًا، ثم مد الركبتين على استقامتها لوضع الوقوف مع خفض الذراعين للأسفل لوضع الوقوف. يتكرر التمرين لمرات.

- إحماء -



اسم الفعالية : **لف الرأس يمين يسار**

العمر : ٩ ــ ١٨ سنة

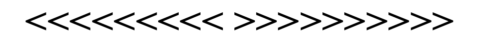
التفاصيل : وقوف

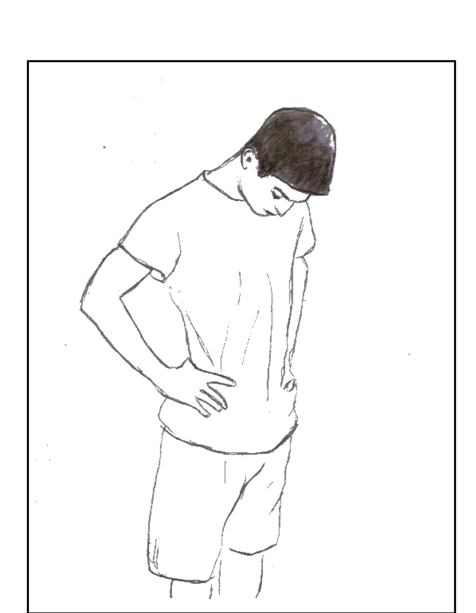
اليدان بوضع التخصر

الساقان منفرجتان قليلاً

عند الإيعاز.... يتم لف الرأس لجهة اليسار مرة ثم إلى جهة اليمين مرة أخرى وبسرعة معتدلة وبطيئة نوعًا ما.

وتتكرر المحاولة ١٠ مرات.





اسم الفعالية : **خفض ورفع الرأس**

العمر : ٩ ــ ١٨ سنة

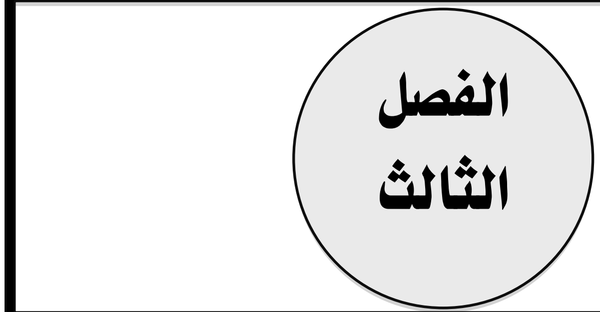
التفاصيل : وقوف

اليدان بوضع التخصر

الساقان منفرجتان قليلاً

عند الإيعاز..... يتم خفض الرأس للأسفل لغاية مس الذقن للصدر، ثم رفعه للأعلى وبسرعة معتدلة وبطيئة نوعًا مًا.

وتتكرر المحاولة ١٠ مرات.



فعاليات المهارات التعليمية

الـمهارات الرياضية

▪ طرق تدريس المهارات الرياضية

لقد تعددت طرق تدريس المهارات الرياضية بأشكال مختلفة، والمهم هنا نستعرض الطرق المناسبة لتعليم المهارات الرياضية خلال ا لدروس المنهجية لحصة التربية الرياضية للنشاط الصفي واللاصفي. وأهم تلك الطرق :

- الطريقة الجزئية : تستخدم هذه الطريقة للمهارات التي يمكن تجزئتها إلى مراحل ومن ثم ربط كافة الأجزاء وحسب تسلسلها إلى وحدة متكاملة. وتصلح هذه الطريقة للطلبة الكبار والمهارات المعقدة.

- الطريقة الكلية : تستخدم هذه الطريقة للمهارات التي لا يمكن تجزئتها إلى مراحل أو الفصل بين مكوناتها، ويكون تعلمها على شكل وحدة متكاملة، ومن صفات هذه الطريقة تستخدم للمهارات البسيطة، وكذلك للطلبة الصغار لكونهم مقلدين وغير آبهين بالتفاصيل وجريئين لأداء الفعالية وفق انطباع تخيلي وارد من ذاكرته.

- الطريقة الجزئية الكلية : تُستخدم هذه الطريقة للجمع بين الطريقتين السابقتين، سوى كون جزء من المهارة صعب ويحتاج إلى التركيز والتدريب اللازم لإتقانه ومن ثم ربط هذا الجزء بالكل.

الدحرجة الأمامية

المراحل :

١- الجلوس على أمشاط القدمين، الركبتان مثنية والذراعان ممدودتان للأعلى.

٢- كفا اليدين على البساط، الذراعان ممدودتان والرأس للأسفل يلامس الصدر.

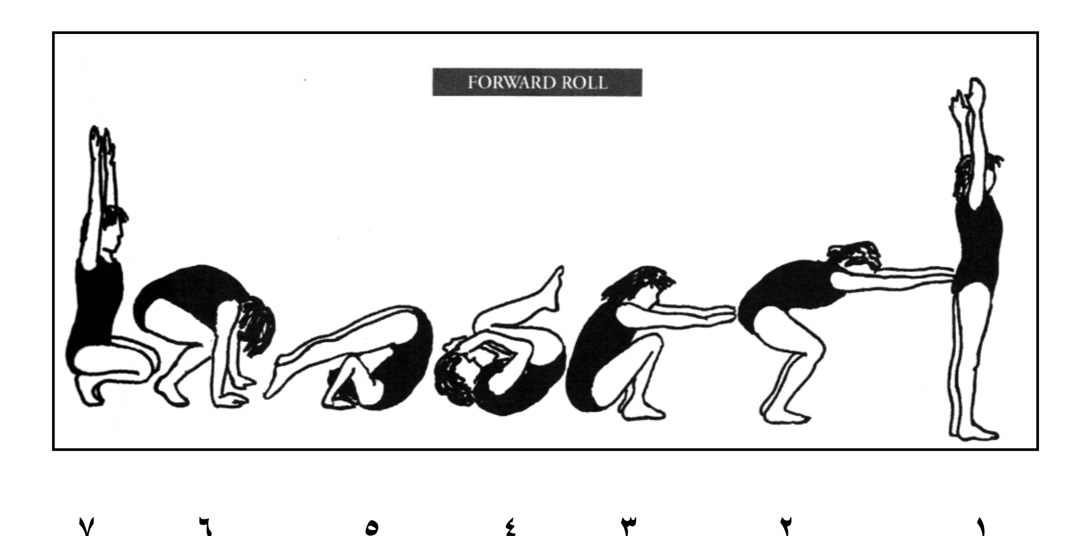
٣ – دفع القدمين بقوة مع ثني الذراعين لبدأ الدحرجة.

٤ - ثني الركبتين واقترابهما من الجسم، والذراعين سائبة لإكمال مراحل الدحرجة.

٥ - الركبتان مثنيتان، القدمان على الأرض والذراعان ممدودتان أمامًا وثقل الجسم مرتكز في الأسفل.

٦ – النهوض بدفع القدمين بقوة لغرض الوقوف.

٧- إتمام عملية الدحرجة بضم الساقين مع رفع الذراعين عاليًا.



٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

---

www.ncte.ie

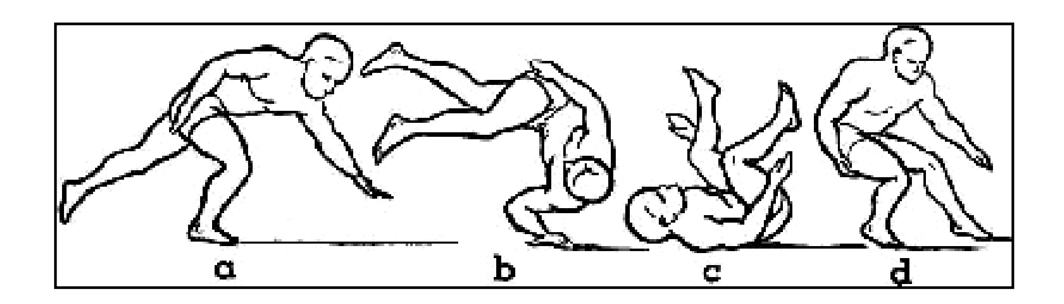
Physical Education In IRISH Primary Schools - IRELAN .

الدحرجة الأمامية بيد واحدة Shoulder Roll

(دحرجة الكتف)

التفاصيل : هذه الحركة أشبه بالدحرجة الأمامية ولكن بيد واحدة ومن جانب تلك اليد. حيث يخطو الطالب بخطوات مسرعة نوعًا ما وعند الوصول لحافة البساط تتقدم إحدى القدمين مندفعة بقوة مع مد الذراع المعاكسة وينحرف الجسم جانبًا نحو تلك اليد.

وعند ملامسة اليد البساط تثنى الذراع من مفصل العضد لإكمال مرحلة الدحرجة.



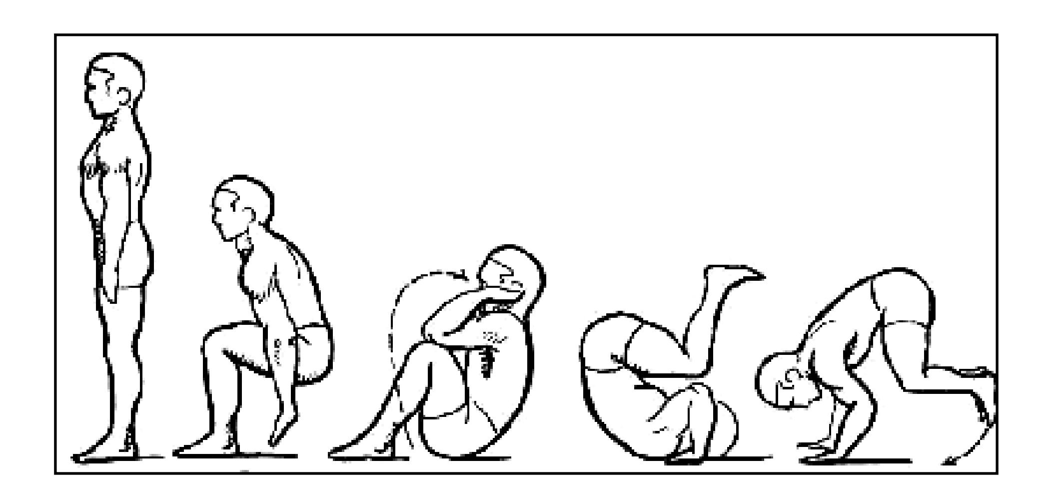
---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 23.

الدحرجة الخلفية Backward Roll

من وضع الوقوف... ثني الركبتين لوضع الجلوس مع ثني الذراعين عند منطقة الكتف، وجعل كفيّ اليدين متجهتين نحو الأعلى، ثم الدحرجة إلى الخلف، وذلك بدفع الجسم بالقوة بواسطة الساقين وهما مثنيتان، ثم تمتد كاملة لغرض الوقوف.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 30.

اسم الفعالية : **موازنة الوقوف على الرأس واليدين بالمساعدة**

ASSISTED \ HEAD- AND-HAND BALANCE

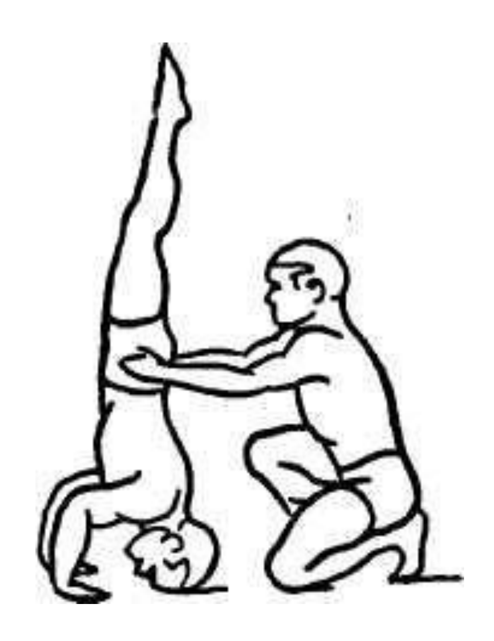
التفاصيل :

- تُوضع جبهة الرأس واليدان على البساط على شكل مثلث.

- تُرفع منطقة الورك لأقصى ارتفاع لها مع امتداد الركبتين وبقاء القدمين على الأرض.

- رفس إحدى القدمين باستقامه للأعلى ومن ثم تعقبها الساق الأخرى.

- أما الزميل فإنه يجلس بوضع القرفصاء خلف اللاعب مع وضع إحدى ركبتيه على الأرض ويداه في حالة تأهب لمسك منطقة الورك وتثبيت وضعية الوقوف على الرأس والحفاظ على استقامة الجذع والساقان (الجسم) وعدم تمايله.

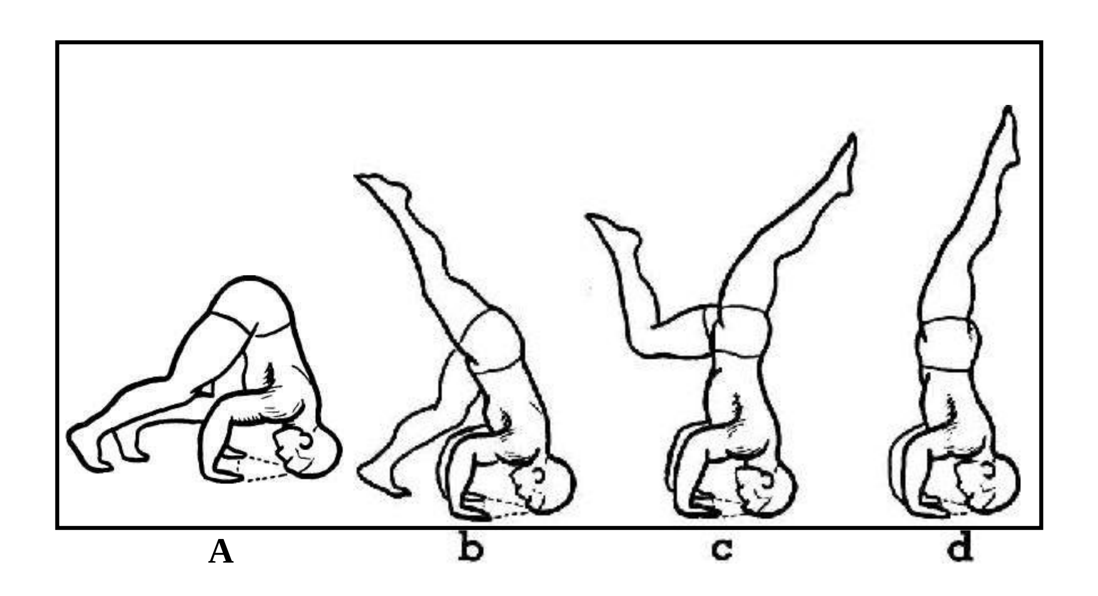


Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 40.

الوقوف على الرأس Head – And – Hand Balance

التفاصيل :

يضع الطالب يديه على البساط وذراعيه مثنيتان من المرفقين، يضع جبينه على البساط ليشكِّل مثلثًا مع يديه. يدفع بإحدى قدميه بقوة إلى الأعلى عموديًا. ومن هنا يحاول سحب القدم الأخرى لتكونا معًا بحيث تتخذ الساقان مع الجسم شكلاً عموديا مستندًا على اليدين والجبين (وليس على قمة الرأس).



A b c d

---

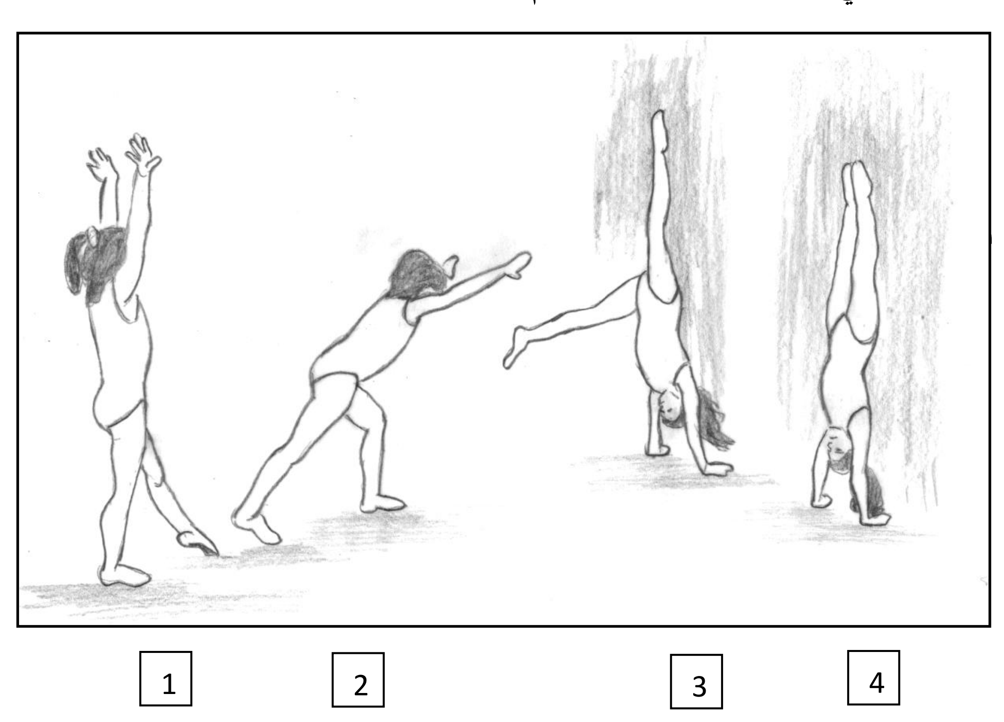
www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 39.

مراحل الوقوف على اليدين بالمساعدة

وضع الوقوف... مرجحة الذراعين للأعلى وخفضهما بقوة بمحازاة الجسم، وبنفس الوقت تتقدم إحدى القدمين مندفعة للأمام لحين ملامسة اليدين الأرض والذراعان بوضع عمودي وبنفس الوقت تدفع إحدى القدمين للاستناد على الحائط وتعقبها الأخرى مندفعة بقوة أيضًا للاستنادعلى الحائط ومتقاربة مع بعضها.

ويمكن قيام أي طالب بنفس الخطوات بمساعدة المعلم أو زميل بالوقوف خلفًا لمسك كاحلي القدمين بدلاً من استخدام الحائط.



1 2 3 4

د. مسلم بدر عواد المياح / تدريس الجمباز خطوة خطوة (عضو الأكاديمية الرياضية العراقية ـ المنتدى الرياضي)

اسم الفعالية : **الموازنة على الرقبة والمرفقين**

NECK-AND-ELBOW BALANCE

التفاصيل :

هذا النوع من الموازنة يتطلب استقامة الساقين مع الجذع وهما مرفوعان للأعلى، ويكون الجسم مسنودًا من قبل رقبة الرأس والمرفقين، أما اليدان فإنـها ساندة لمنطقة الورك.

وقد تطول فترة البقاء على هذه الموازنة لأطول وقت.

وتمنح هذه الفعالية الساقين حرية الحركة والمرجحة بهما بمختلف الاتجاهات.

وهذه الموازنة هي مدخل لأغلب وضعيات موازنة الجسم.



خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غ

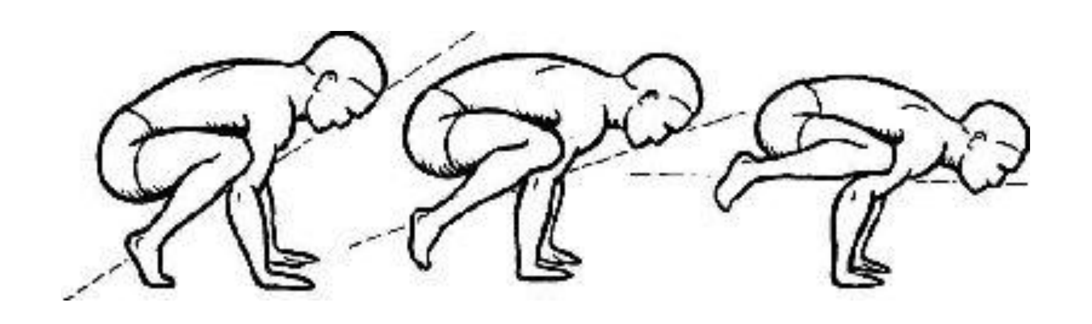
Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 38.

موازنة الوقوف على اليدين من وضع القرفصاء

SQUAT HAND BALANCE

التفاصيل:

- **وضع اليدين على البساط من وضع القرفصاء.**
- **اسناد ثقل الجسم على اليدين مع رفع مشطي القدمين عن الأرض.**
- **دفع الكتفين أمام مستوى الذراعين.**
- **التمرجح أمامًا وخلفا لموازنة الجسم على اليدين، مع جعل أصابع القدمين مؤشرة.**



تلميح : موازنة اليدين بوضعية القرفصاء هي أكثر من ان تكون براعة لحركة جمناستيكية، انها أفضل وضعية لتعلم كيفية استعمال اليدين والذراعين لغرض الابقاء على الموازنة، ولكونها اصعب حركة لموازنة اليدين. لهذا، فإن الغرض ليس للحصول على موازنة الجسم فحسب، بل للحصول على الموازنة والتمرجح لأي جهة كانت.

---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 37.

التعلم بالمساعدة للوقوف على الساعدين

اللاعب (٢)

- وضع الساعدين متوازيتين مع بعضهما فوق البساط

- تتقم الكتفين أمام المرفقين

- رفع الورك للأعلى حسب الإمكان والنظر شاخص للأمام

- رفع الساقين للأعلى، حيث يقوم اللاعب المساعد (١) بمسكه من منطقة الظهر لإتمام عملية الموازنة بالوقوف على الساعدين.

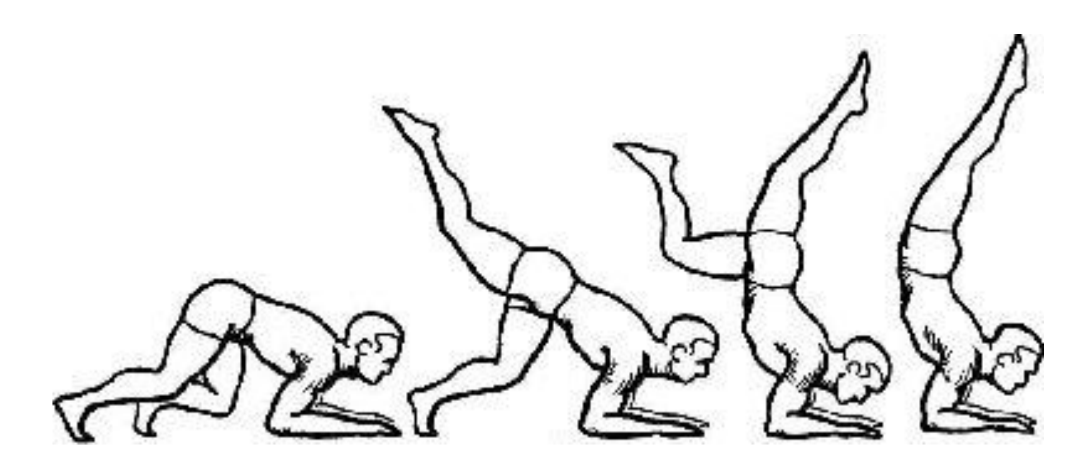


www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 43.

الموازنة للوقوف على الساعدين FOREARM BALANCE

- وضع الساعدين متوازيتين مع بعضهما مع تباعد الكتفين فوق البساط.
- تنسحب الكتفان قليلاً أمام المرفقين.
- رفع منطقة الورك للأعلى بقدر الامكان، والنظر شاخص للأمام.
- رفع الساقين الواحدة تلو الأخرى مع بقاء الرأس أمامًا وللأعلى (حيث يقوم الرأس بالسيطرة على التقوس وحالة الارتفاع أو الانخفاض).

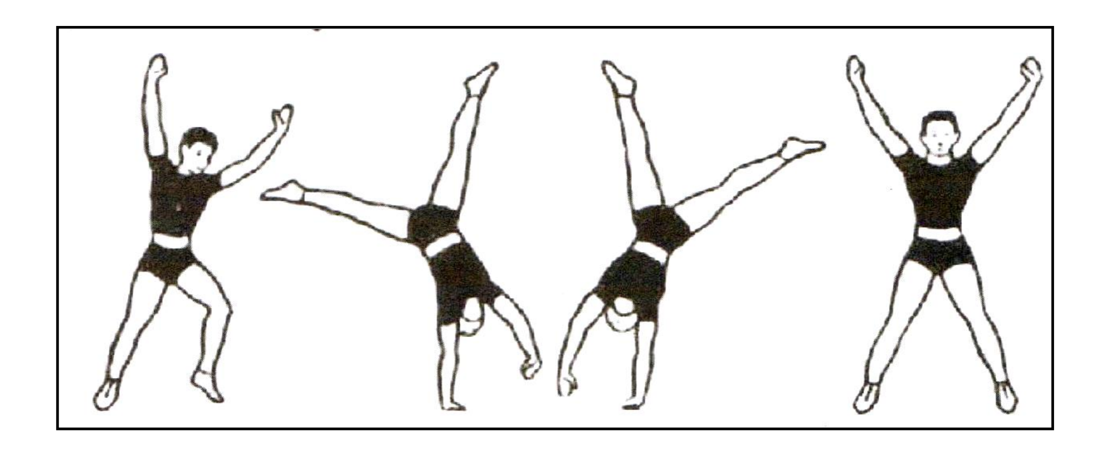


www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 42.

الكارت ويل Cartwheel Progressions

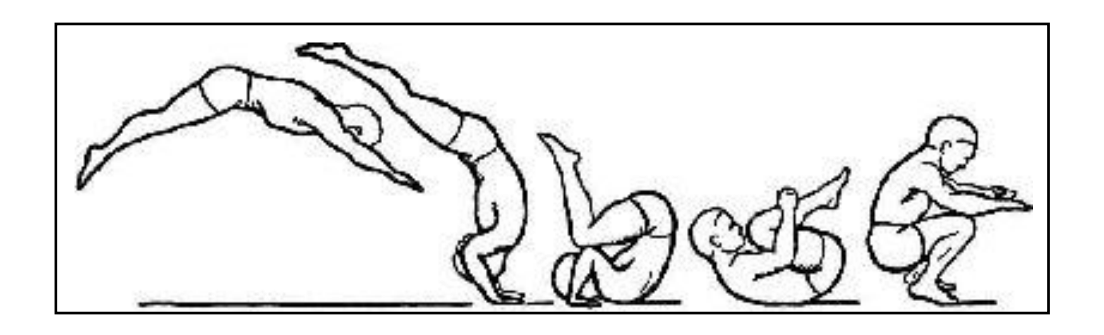
الوقوف.. وضع إحدى القدمين جانبًا من خط البداية، وبمرجحة الذراعين جانبًا يتم انثناء جانبي للجسم مع انسيابية وضع كلا كفتي اليدين على خط أفقي بالتعاقب، وفي نفس الوقت تتمرجح الساقان وهما منفرجتان وممدودتان مع استقامة الذراعين، ثم الرجوع لحالة الوقوف والذراعان للجانب.



Shneer.A.Ia.et.al Moskva: Sovetskaia entsiklopediia،1973. 375 p. المصدر روسي

الغطس Dive

هذه الحركة تتطلب الركض لمسافة معينة، وعند الاقتراب لحافة البساط يقفز الطالب بكلتي قدميه وهما مضمومتان لبعضهما وتكون الذراعان ممدودتان للأمام وعند ملامستهما البساط يثنيهما ويكور جسمه، ويخطو بنفس خطوات الدحرجة الأمامية.

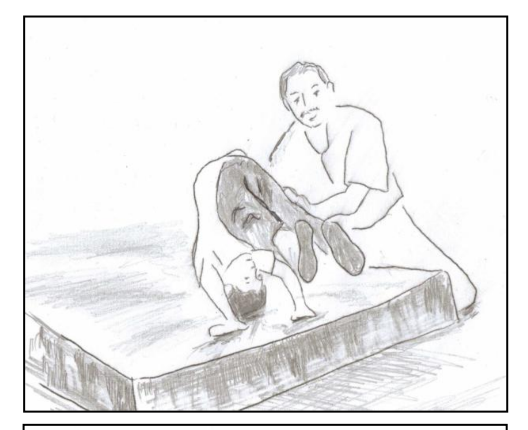


---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 25.

الغطس وحالات المساعدة



الغطس – لاعب واحد
مع ملاحظة وضعية عملية المساعدة.





الغطس – فوق زميل واحد
مع ملاحظة وضعية عملية المساعدة

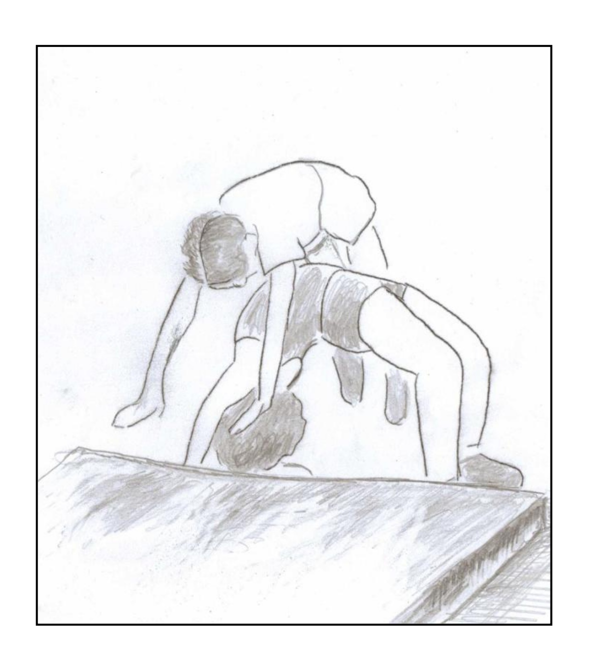




الغطس – فوق زميلين
مع ملاحظة وضعية عملية المساعدة

أشكال مختلفة لفعالية الغطس

الغطس من فوق الزميل في وضعية التقوس الظهري (العقرب).



<<<<<<<<< >>>>>>>>>>

الغطس من فوق الزميل في وضعية الوقوف على الرأس مع فتح الساقين جانبًا



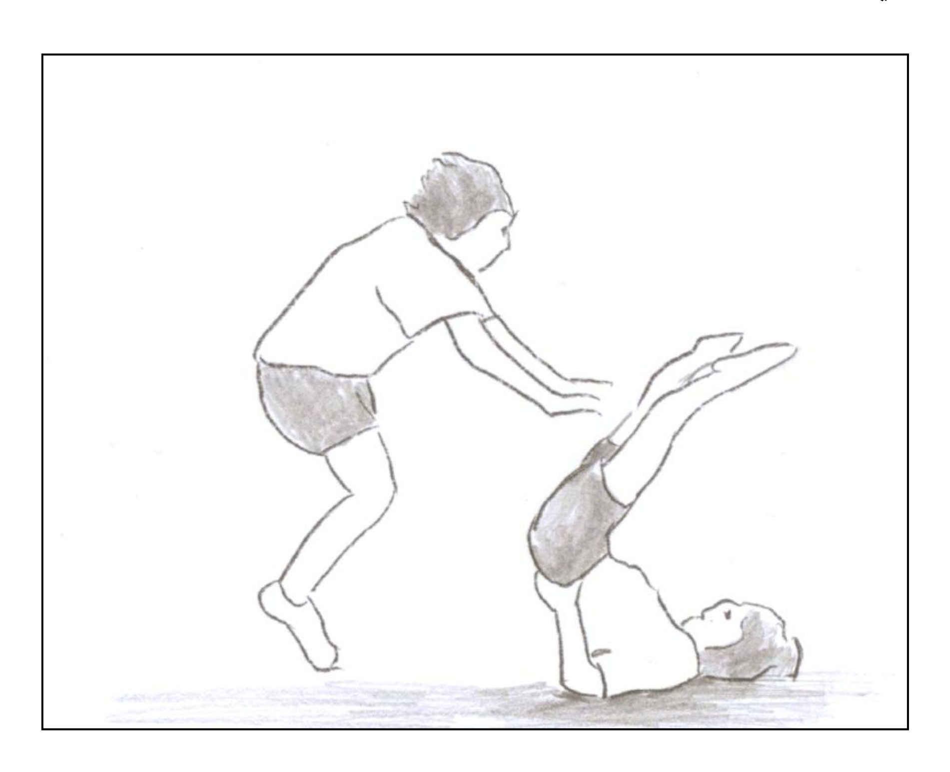
اسم الفعالية : الغطس بين الساقين

العمر : ١٠ – ١٢ سنة

التفاصيل :

نفس خطوات عملية الغطس ولكن بشكل مغاير لروتين الحركات الجمناستيكية، حيث يضطجع أحد الطلاب على البساط من منطقة الكتف رافعًا ساقيه عاليًا ومنفرجة للجانب ويسند منطقة الورك بواسطة يديه.

عند الإيعاز.... يقوم الطلبة بعملية الغطس واحد بعد الآخر، والتي تبدأ بالركضة التقريبية والقفز بكلتا القدمين للأعلى وللأمام مع امتداد واستقامة ذراعيه من بين فتحة ساقي اللاعب المضطجع أرضًا، ثم الهبوط مع ثني الذراعين وخفض الذقن نحو الصدر لعمل دحرجة أمامية والنهوض باستقامة الجسم للوضع النهائي.



اسم الفعالية : **المشي على اليدين بالمساعدة**

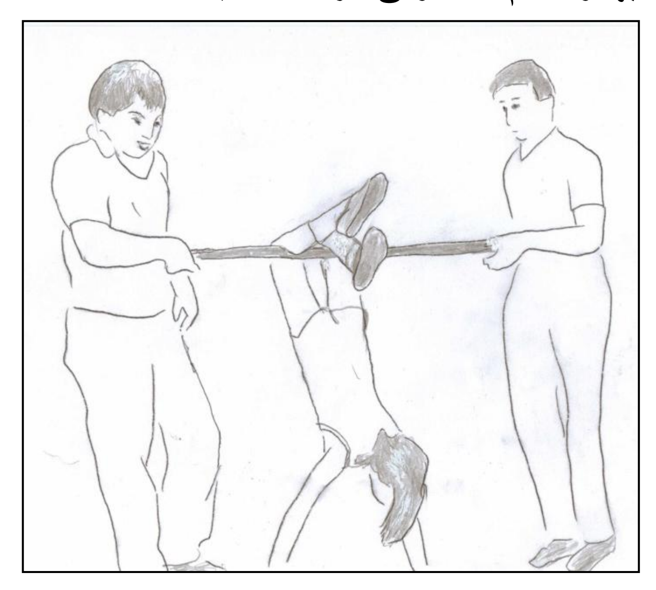
العمر : ٩ – ١٢ سنة

المستلزمات : عصا مكناسة طويلة

التفاصيل : يحتاج لهذه الفعالية شخصان أكثر طولاً ووزنًا من اللاعب الذي يؤدي الفعالية لغرض مسك طرفي العصا.

يقوم اللاعب بمحاولة الوقوف على اليدين ويحاول المساعدان بوضع العصا تحت مفصلي الركبتين مع ثني الساقين قليلاً للاستناد على العصا.

يقوم اللاعب بمحاولة المشي على اليدين بذراعين ممدودتين على استقامتهما مع الاستناد على العصا من أسفل المرفقين بمساعد ة الشخصين اللذين يمسكان العصا من طرفيها والتقدم أمامًا وفق حركة اللاعب.



ملاحظة : - يجرى هذا التمرين بعد تمكن الطلبة من محاولة الوقوف على اليدين على الحائط أو بالمساعدة.

- القيام بتمارين الإحماء الخاص بخصوص الذراعين بشكل مركز قبل إجراء هذه المهارة.

اسم الفعالية : **تقوس العقرب**

التقوس من عند الظهر Back Bent

التفاصيل : أخذ وضعية الرقود على الأرض، بحيث يكون الرأس والكتف والجذع لغاية نهاية الورك مستندًا على الأرض... الذراعان مثنيان خلفًا من مفصل المرفقين، وكفا اليدين مستندتان على الأرض، أما الساقان فإنهما مثنيان من مفصل الركبتين وملامسين الفخذين وبوضع عمودي على الأرض، أما أخمص القدمين فإنهما ملازمان الأرض أيضًا.... الشكل رقم (١)

يبدأ الجسم بالتقوس وذلك بمد الذراعين وهما على الأرض بصورة مستقيمة وبدون انثناء بمفصل المرفقين، مع حركة لتقوس الجسم من منطقة الورك وبمشاركة دفع القدمين لغرض مد الساقين والفخذين للمساعدة على التقوس..... شكل رقم (٢)



شكل رقم (١)

شكل رقم (٢)

Gymnastics & Tumbling – Learning How To Do A Back Bend / you Tube.

اسم الفعالية : **قفزة يدين بالمساعدة**

ASSISTED STRAIGHT-ARM HANDSPRING

اللاعب الأسفل :

يدخل رأسه بين فخذي اللاعب الأعلى وهو في وضع انثناء الجذع وانثناء في الركبتين.

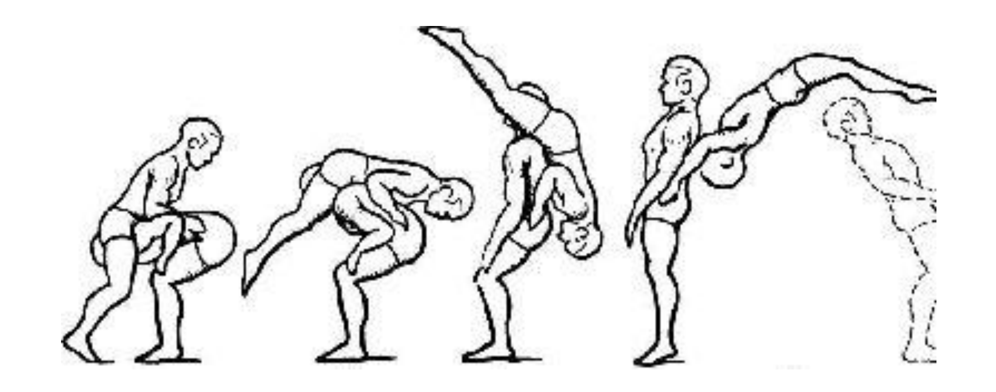
يمد ركبتيه مع رفع جذعه للأعلى وهو في حالة حمله للاعب الأعلى.

اللاعب الأعلى:

الوثب على ظهر اللاعب الأسفل... ومحاولة إبقاء صدره ملاصقًا لظهر اللاعب الأسفل.

رفس قدميه للأعلى لعمل تقوس في المنطقة الظهرية ورمي رأسه للخلف.

الهبوط أرضًا مع انثناء قليلاً لركبتيه ثم الوقوف باستقامة.



---

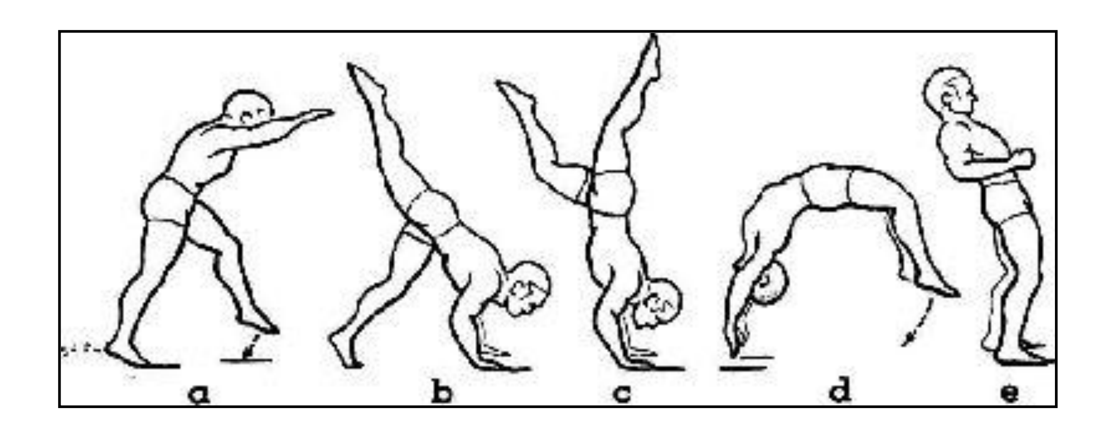
www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 77.

قفزة يدين Handspring

التفاصيل :

تتطلب هذه الفعالية بالركض لخطوات قصيرة والقفز بإحدى القدمين مندفعة للأمام، حيث تستند اليدان على الأرض (البساط) وتدفع الجسم بقوة لعمل تقوس في الظهر. وبنفس الوقت تنضم الساقان لبعضهما عند ملامستهما الأرض، حيث يأخذ الجسم لوضعية الوقوف.



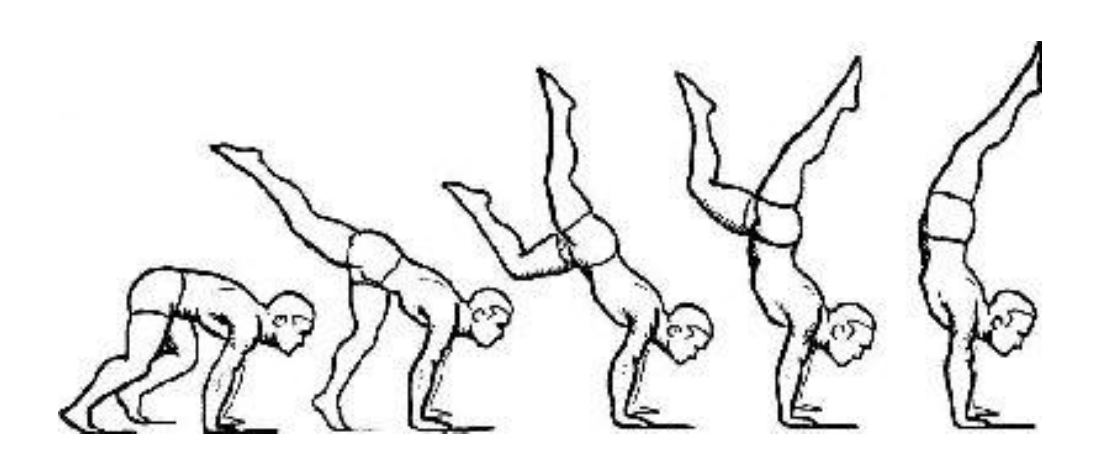
---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 72.

الموازنة للوقوف على اليدين HAND BALANCE

- توضع اليدان على البساط والذراعان ممدودة، والكتفان متقدمة قليلاً أمامهما.
- النظر شاخص أمامًا وجعل الرأس للأعلى للسيطرة على عملية التوازن.
- ترفع الساقان للأعلى الواحدة تلو الأخرى.
- الوضع النهائي / الموازنة للوقوف على اليدين.



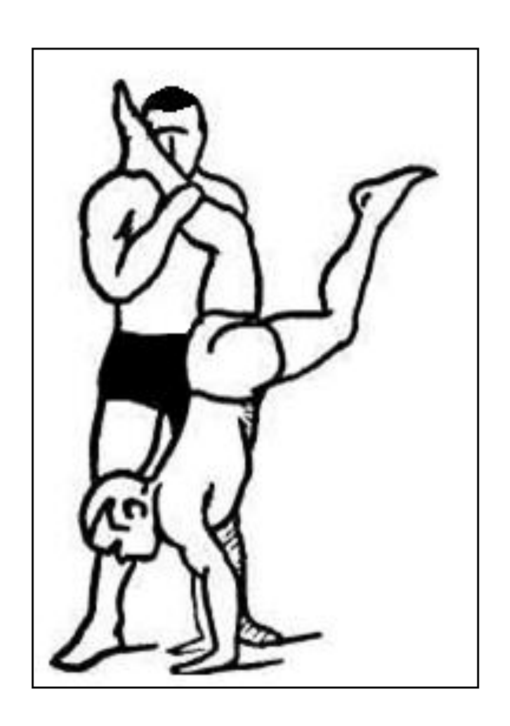
---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 44.

الوقوف على اليدين بالمساعدة

- يقف اللاعب المساعد جانبًا.
- يحاول اللاعب الذي يؤدي الحركة بوضع يديه على البساط وذراعيه ممدودتين، مع تقدم كتفيه قليلاً للأمام.
- جعل الرأس للأعلى والنظر أمامًا.
- ترفع الساقان الواحدة تلو الأخرى، ويحاول اللاعب المساعد مسك ساقيه لغرض إتمام وضعية الموازنة للوقوف على اليدين.

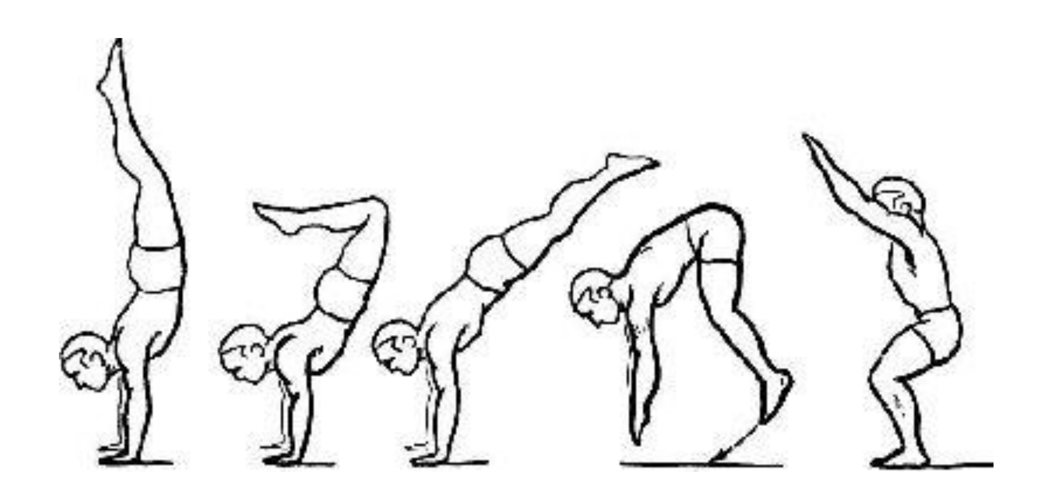


www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 44.

خطف القدمين للأسفل SNAP DOWN

- الوقوف على اليدين.
- ثني الركبتين خلفًا.
- مد الركبتين على استقامتهما بقوة مع خطف الساقين للأسفل بواسطة دفع اليدين.
- خطف الساقين نحو الأسفل مع ثني مفصل الورك.
- ثني الركبتين قليلاً لمنع الارنجاج عند الهبوط.



---

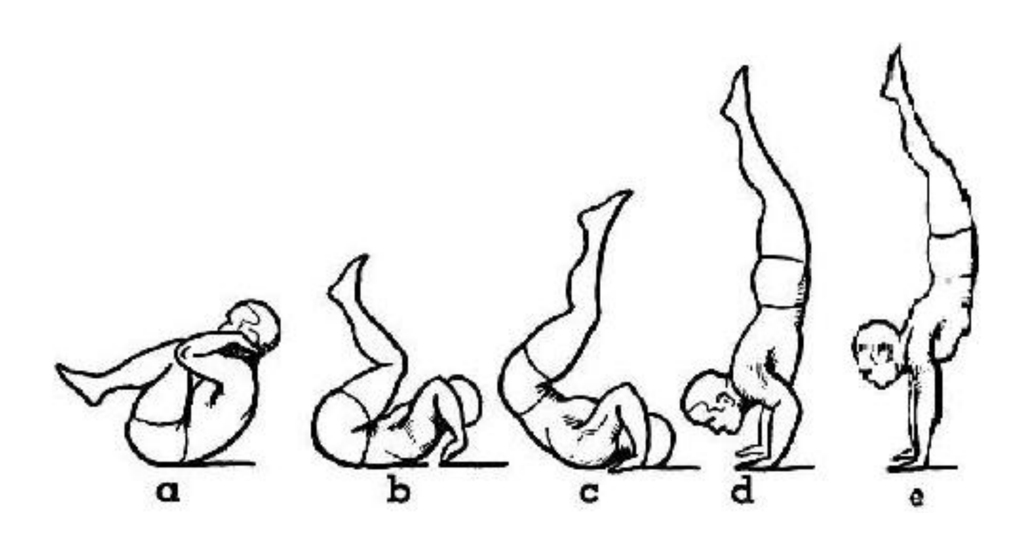
www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 50.

موازنة الوقوف على اليدين من الدحرجة الخلفية

BACKWARD ROLL TO HAND BALANCE

- الدحرجة الخلفية.
- الرفس بقوة بمساعدة الدفع باليدين.. والبدء باستقامة الساقين نحو الأعلى.
- حركة خطف سريعة لمنطقة الورك مع امتداد للذراعين.
- سحب الرأس للخلف لغرض الموازنة للوقوف على اليدين.



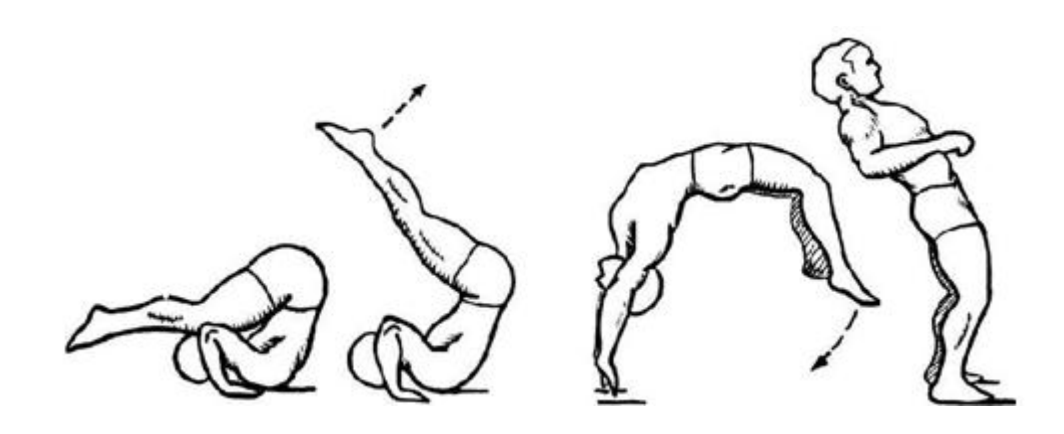
---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 53.

قفزة الرقبة NECKSPRING

- التدحرج للأمام واضعًا اليدين تحت الكتفين مباشرة.
- وزن الجسم يكون على الرقبة والكتفين وليس على الظهر.
- رفس الساقين بقوة نحو الأعلى وللأمام بزاوية ٤٥ درجة.
- بنفس الوقت تدفع اليدان البساط إلى الأعلى ساحبًا القدمين لأسفل الجسم لغرض الهبوط.
- عند الهبوط، تثنى الركبتين قليلاً وليس مفصل الورك.

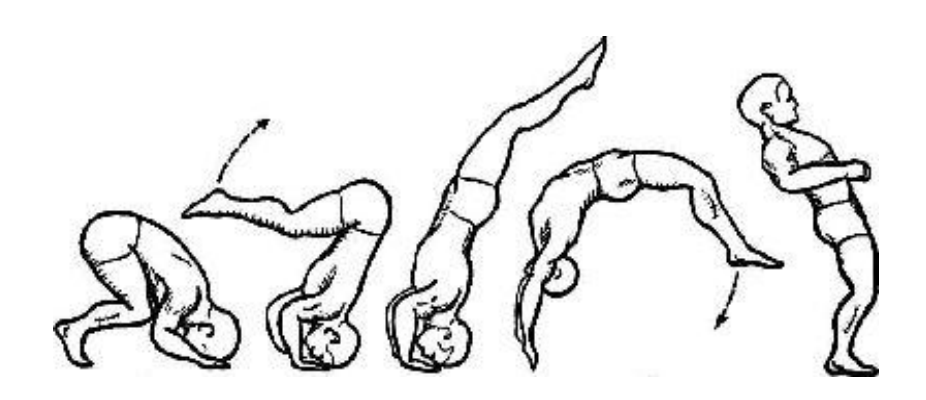


www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 66.

قفزة الرأس HEADSPRING

- من وضع القرفصاء.. التمرجح أمامًا ووضع جبهة الرأس والذراعين وهما مثنيتين على البساط.
- مد ورفع الساقين بشكل أفقي موازي للأرض من مفصل الورك.
- الدفع بقوة بواسطة اليدين ومدها باستقامه وعمل تقوس بالظهر وسحب الساقين للأسفل لغرض الهبوط.



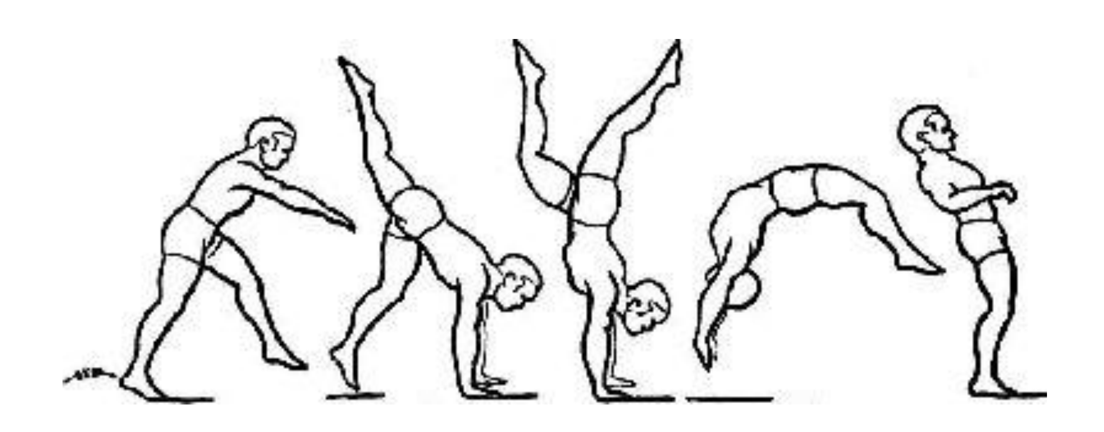
www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 69.

قفزة يدين باستقامة الذراعين

STRAIGHT – ARM HANDSPRING

- الركض بخطوات قصيرة والقفز على القدم التي خطت آخر خطوة (اليسار).
- وضع اليدين على الأرض (البساط) مع رفس للقدم (اليمين) عاليًا وللخلف بقوة تعقبها الساق الأخرى، وبنفس الوقت الابقاء على مرفقي الساعدين ممدودين على استقامتهما، والنظر شاخص للأمام.
- الدفع بواسطة الذراعين والكتفين بقوة لعمل تقوس في الظهر وسحب الساقين للأسفل وهما متلاصقتان ومضمومتان.
- الهبوط مع ثني في الركبتين قليلاً وليس من مفصل الورك.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 74.

القفزة الهوائية بالمساعدة من فوق الركبتين

ASSISTED SOMERSAULT OVER KNEES

اللاعب (١) -

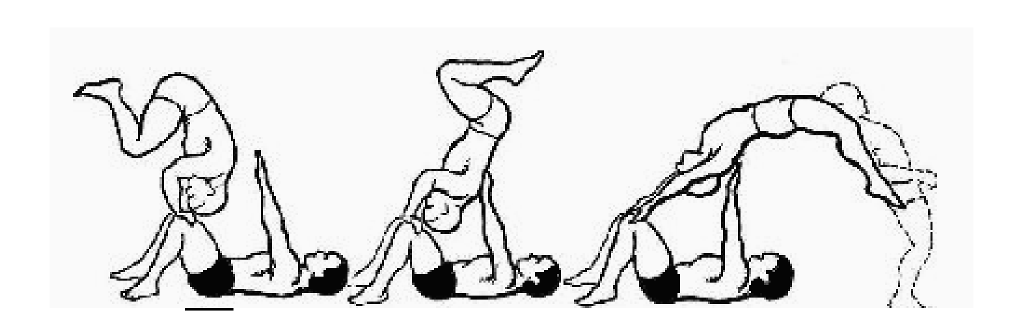
يضطجع فوق البساط على ظهره، وركبتاه مثنيتان وذراعيه ممدودة للأعلى.

اللاعب (٢) -

يخطو بخطوات قريبة قافزًا بقدميه وواضعا يداه على ركبتي اللاعب (١).

- يثني ذراعيه وركبتيه ورافعًا مفصل الورك للأعلى.

- يمد ذراعيه وساقيه بقوة دافعًا بيديه لعمل قوس وظهره مرتكز على يدي اللاعب (١). يخفض ساقيه للأسفل لغرض الهبوط.



www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 110.

القفزة الهوائية الخلفية من فوق ظهر الزميل

ASSISTED SOMERSAULT OVER BACK

اللاعب الأسفل :

- ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبتين ووضع كفي اليدين عليهما.

- اتخاذ وضعية جسمه لمقاومة القوة الدافعة لقفزة اللاعب الأعلى فوق ظهره.

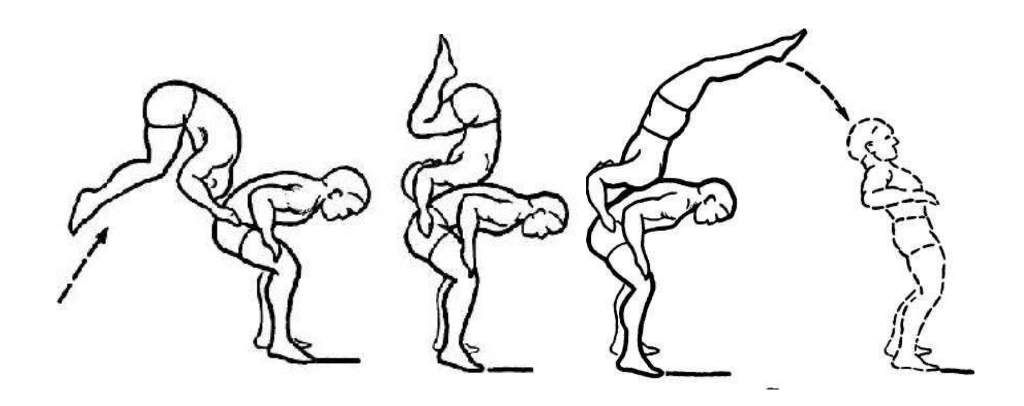
اللاعب الأعلى:

- الوثب على ظهر اللاعب الأسفل ومسك منطقة وركه لعمل دحرجة أمامية

- الرفس بقدميه للأعلى وعمل تقوس عند المنطقة الظهرية مع بقاء الرقبة والكتفين

ملازمة لظهر اللاعب الأسفل واليدين ممسكة بمنطقة وركه.

- الدفع باليدين للهبوط أرضًا مع ثني للركبتين قليلاً ثم االوقوف باستقامة الجسم.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 117.

القفزة الهوائية من على منطقة ورك الزميل

ASSISTED SOMESSAULT FROM BUTTOCKS

اللاعب الأسفل:

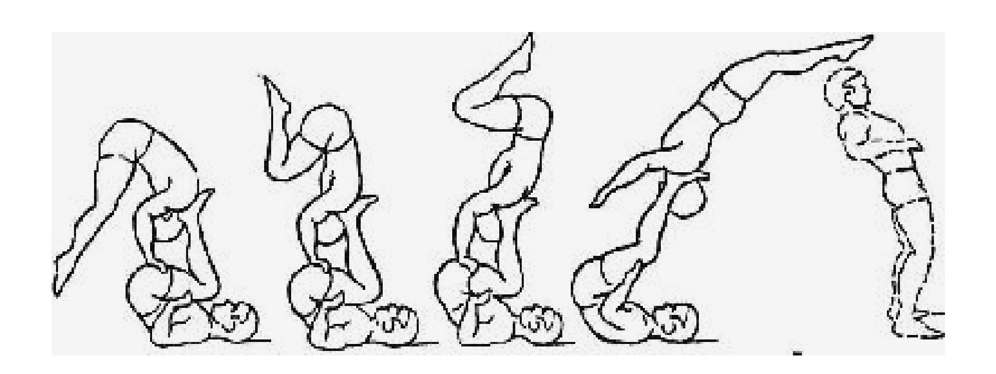
- يضطجع على ظهره ويثني ركبتيه نحو صدره، والساقان متجهتان للأعلى ويكون متأهبًا لمقاومة القوة الدافعة للاعب الأعلى أثناء الوثب.

- يسند كتفي اللاعب الأعلى بواسطة باطن قدميه.

اللاعب الأعلى :

- عمل قفزة مناسبة بكلتا قدميه، واضعًا كفي يديه على منطقة ورك اللاعب الأسفل مسندًا كتفيه عند باطن قدميه.. يثني ركبتيه مع بقاء قدميه مضمومتين

- يرفس بقدميه للأعلى تزامنًا مع دفع اللاعب الأسفل له ليعمل تقوس في المنطقة الظهرية. الهبوط أرضًا مع انثناء في الركبتين ثم الوقوف باستقامة.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 122.

القفزة الهوائية الأمامية بالمساعدة برفع الكاحل

ANKLE – LIFT FRONT SOMERSAULT

اللاعب (١)

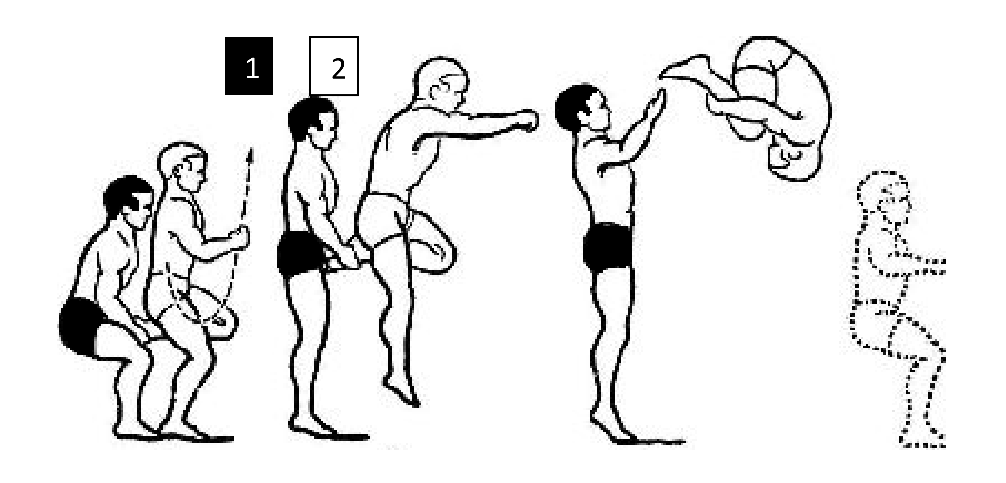
- من وضع الوقوف.. يثني ركبتيه قليلاً ليمسك إحدى قدمي اللاعب (٢) من الكاحل.

- يمد ركبتيه ويقذف اللاعب (٢) من كاحله للأعلى.

اللاعب (٢)

- يقفز عاليًا.. ساحبًا ركبتيه إلى صدره بقوة وبسرعة بقدر الامكان، مع ثني رأسه للأسفل، وواضعًا يديه على ساقيه ماسكًا بهما والقيام بدوران نفسه.

- الهبوط على قدميه أرضًا مع انثناء قليلاً في مفصلي الركبتين.



---

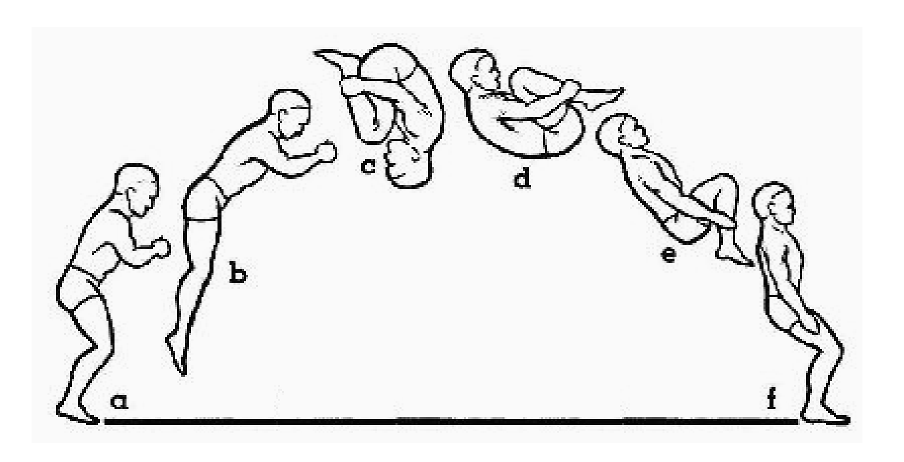
www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 128.

القفزة الهوائية الأمامية

FRONT SOMERSAULT

- الركض بخطوات قصيرة وسريعة والقفز بكلتا القدمين لأعلى ما يمكن بمساعدة ذراعيه.
- عند التحليق لأعلى نقطة، يثني رأسه لأسفل جسمه وثني ركبتيه وسحب ساقيه لصدره ماسكًا إياها بيديه.
- لف جسمه ودورانه وعودة رأسه للخلف.
- البدء بمد ذراعيه وساقيه لغرض الهبوط.
- الهبوط أرضًا مع ثني للركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 131.

الدحرجة على ظهر الزميل للإعداد للقفزة الهوائية

BACK – TO – BACK PULL – OVER SOMMERSAULT

اللاعب (١)

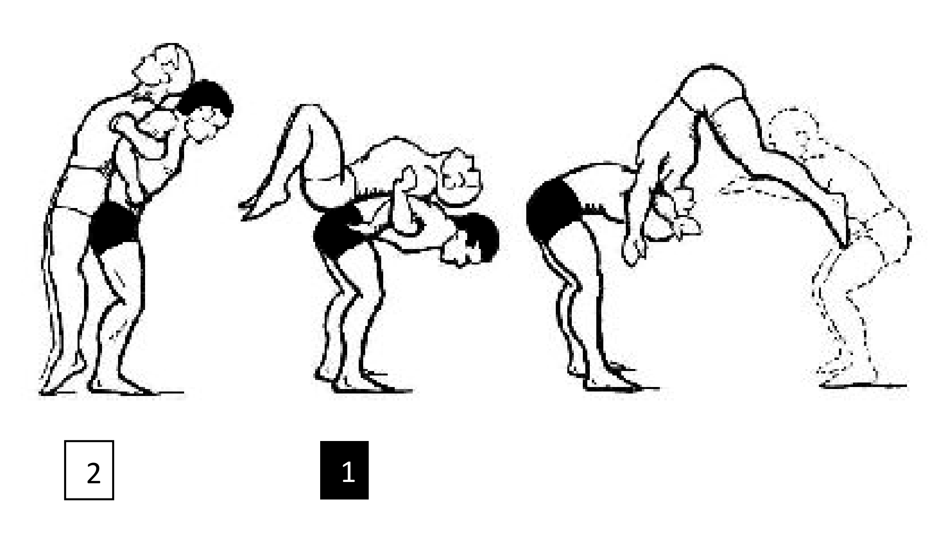
- الوقوف خلف اللاعب (٢) ومتماسك معه من منطقة المرفقين بقوة.

- ثني جسمه حاملاً اللاعب (٢) فوق ظهره.

- ذراع كلا اللاعبان تنسحبان جانبًا.

اللاعب (٢)

- يثني ركبتيه ويسحبهما لصدره عندما يكون فوق ظهر اللاعب (١) ويتدحرج خلفًا للهبوط على الأرض، تثنى الركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين على الأرض.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 139.

القفزة الهوائية الخلفية – الرفع من عند الرقبة بالمساعدة

NECK – LIFT BACK SOMERSOULT

اللاعب الأسفل :

- ثني الجذع وجعل الساقين مرتكزتين لحمل ثقل اللاعب الأعلى.

- جعل الرأس عند نهاية منطقة ورك اللاعب الأعلى ورفعه بواسطة مد القدمين.

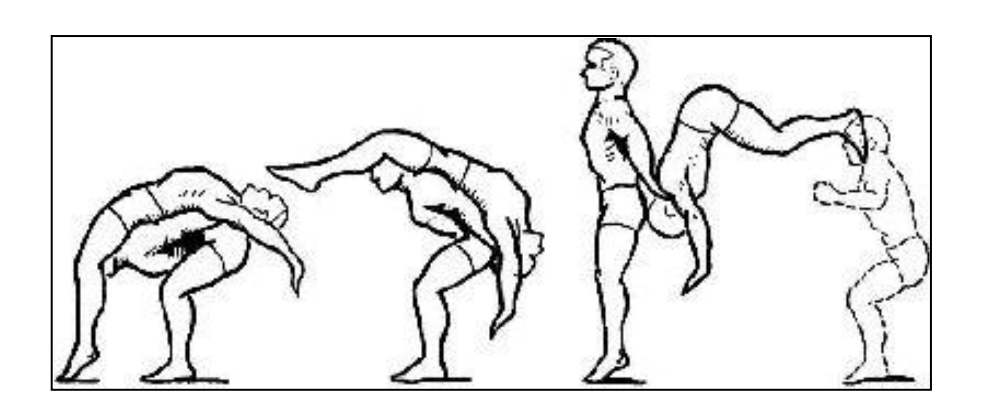
- يسند بيديه كتفي اللاعب الأعلى لغرض سلامته.

- يرفع كتفي اللاعب الأعلى من الأسفل عندما يقوم هذا اللاعب بتدوير جسمه (الشقلبة).

اللاعب الأعلى.

- يستلقي على ظهر اللاعب الأسفل وذراعاه ممدودتان على استقامتها خلفًا.

- عمل شقلبة في الهواء (تدوير الجسم) تزامنًا مع بدأ مد ساقي اللاعب الأسفل، وذلك بالقيام بحركة سريعة خاطفة بثني الورك للهبوط أرضًا.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 145.

قفزة يدين خلفية بواسطة الدفع بالقدم.. بالمساعدة

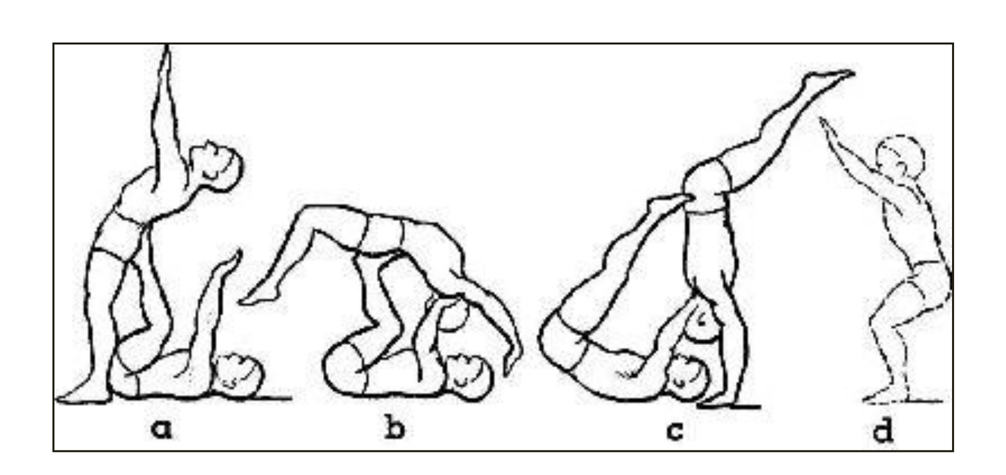
Foot – push back handspring

اللاعب الأسفل :

- وضع القدمين تحت منطقة ورك اللاعب الأعلى.
- مسك أكتاف اللاعب الأعلى عندما يقوم بتقوس عند المنطقة الظهرية.
- جعل مرتكز وزن جسم اللاعب الأعلى يستقر على القدمين قبل البدء بالدفع.

اللاعب الأعلى :

- الوقوف باستقامة وساندًا منطقة وركه تحت قدمي اللاعب الأسفل.
- إسقاط الذراعين والرأس خلفًا لعمل تقوس في الظهر للهبوط أرضًا بثني الركبتين قليلاً.



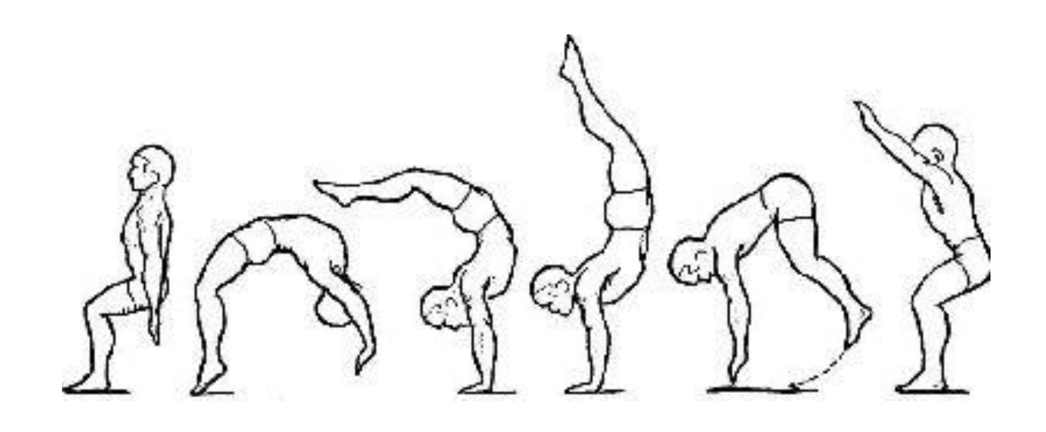
---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 147.

قفزة اليدين الخلفية BACK HANDSPRING

- من وضعية الجلوس المشابهة لوضعية الجلوس على الكرسي.
- خطف الذراعين للخلف وباستقامة، وبنفس الوقت الدفع بالقدمين للأعلى وللخلف.
- عمل تقوس في المنطقة الظهرية وسحب الرأس للخلف.
- السقوط على الأرض وأخذ وضعية الوقوف على اليدين باستقامة الذراعين والساقين.
- التقوس في مفصل الورك مع بقاء الساقين والذراعين ممدودتين.
- الهبوط للأرض مع ثني الركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 150.

الدفع بالقدمين للقيام بالقفزة الهوائية الخلفية

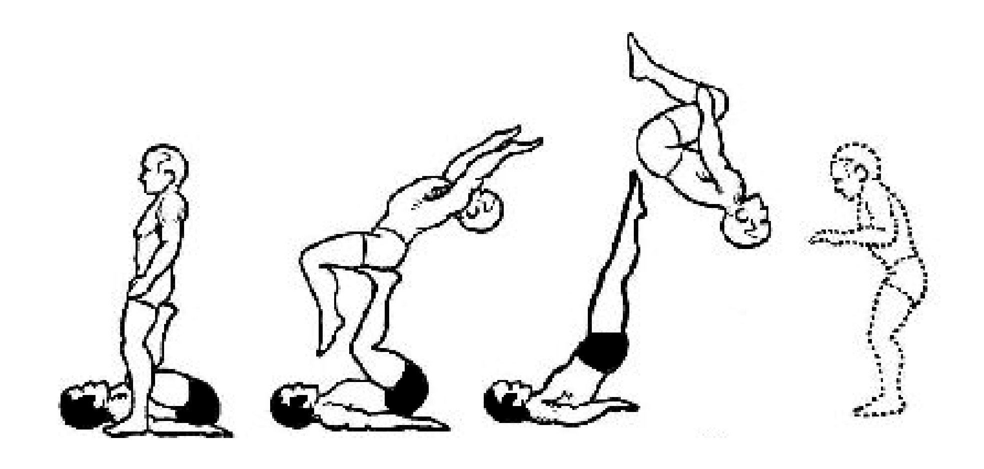
FOOT – PUSH BACK SOMESSAULT

اللاعب (١)

- **يضطجع باستقامة على البساط، يثني ركبتيه حاملاً اللاعب (٢) من مقعده.**
- **يقذف اللاعب (٢) للأعلى وذلك بمد ركبتيه.**

اللاعب (٢)

- **بعد أن يجلس بصورة منفرج الساقين على قدمي اللاعب (١)، وعند قذفه للأعلى يخطف ذراعيه بقوة ويمدها إلى الخلف.**
- **يثني رأسه إلى الخلف ويسحب ركبتيه نحو صدره لقلب جسمه رأسًا على عقب.**
- **الهبوط على الأرض مع ثني ركبتيه قليلاً عند ملامسة قدميه الأرض.**



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 156.

قذف الساق من الجانب للإعداد للقفزة الهوائية الخلفية

SIDE – LEG – PITCH BACK SOMERSAULT

اللاعب (١)

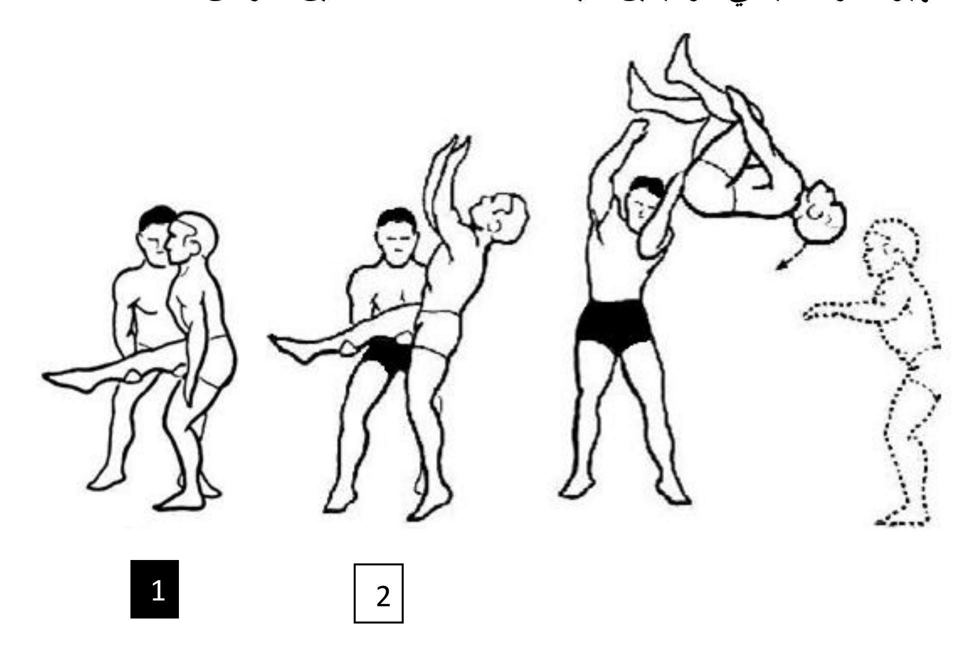
- يقف بصورة جانبية ومنفرج الساقين من اللاعب (٢) حاملاً إحدى ساقيه.

- يقذف اللاعب (٢) للأعلى بكلتا يديه ومن أسفل فخذه وساقه.

اللاعب (٢)

- بعد أن يرتفع عاليًا، يلف جسمه بسرعة خاطفة ساحبًا ساقيه لصدره وهي مثنية من الركبتين والرأس للخلف للقيام بدوران جسمه.

- الهبوط أرضًا بثني الركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 159.

القذف عاليًا من مقدمة القدم للقفزة الهوائية الخلفية

TOE PITCH – BACK SOMERSAULT

اللاعب (١)

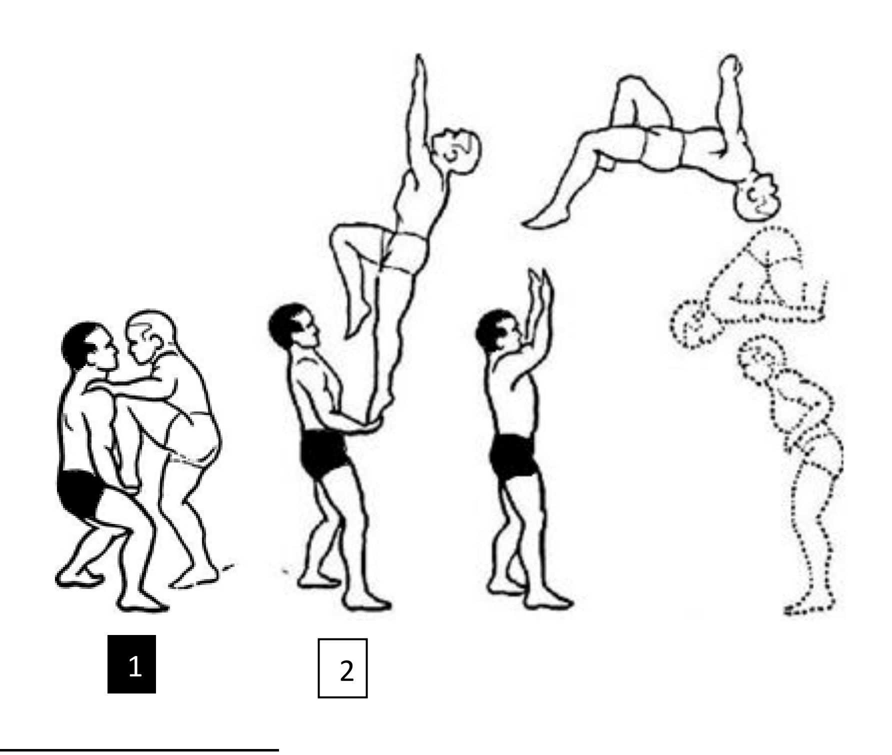
- يقف وقدماه متباعدتان وركبتاه مثنيتان قليلاً.

- يمسك بمقدمة إحدى قدمي اللاعب (٢) ويقذفه للأعلى.

اللاعب (٢)

- يضع مقدمة قدمه تحت يدي اللاعب (١) وأيضًا يضع كف يده على كتفه.

- عنما يقذف عاليًا يلف جسمه للخلف والدوران بثني ركبتيه نحو صدره، ثم يبدأ بمد ساقيه للهبوط أرضًا.. يثني ركبتيه قليلاً عندما تلامس قدماه الأرض.



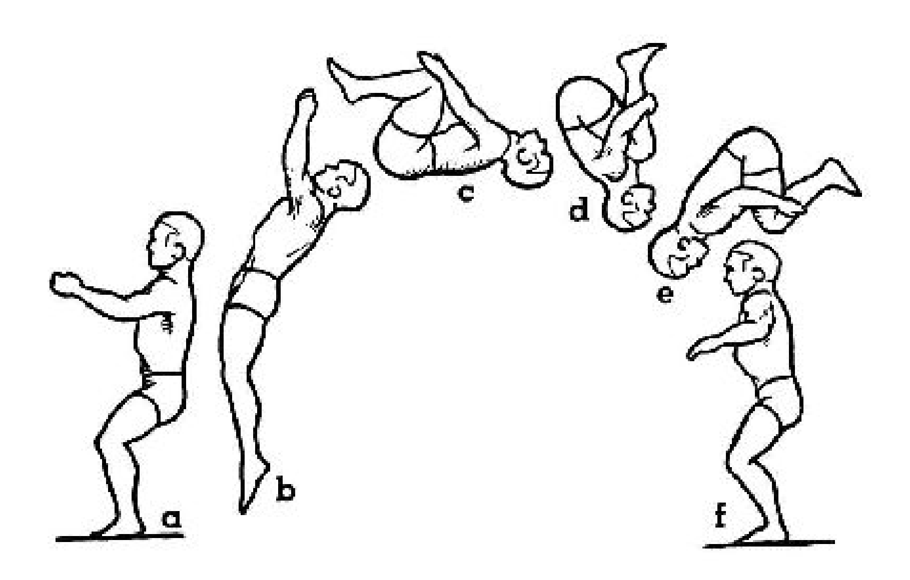
---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 164.

القفزة الهوائية الخلفية BACK SOMERSAULT

- القفز باستقامة للأعلى وبقوة بقدرالمستطاع وخطف الذراعين للخلف.
- وعند الوصول لأعلى الارتفاع تثنى الركبتين وتسحب الذراعان الساقين نحو الصدر، للف الجسم للخلف والدوران.
- وعند رؤية الأرض، يبدأ الجسم بالاستقامة والهبوط للأرض وعندها تثنى الركبتان قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 167.

مهارات .... كرة السلة

الطبطبة

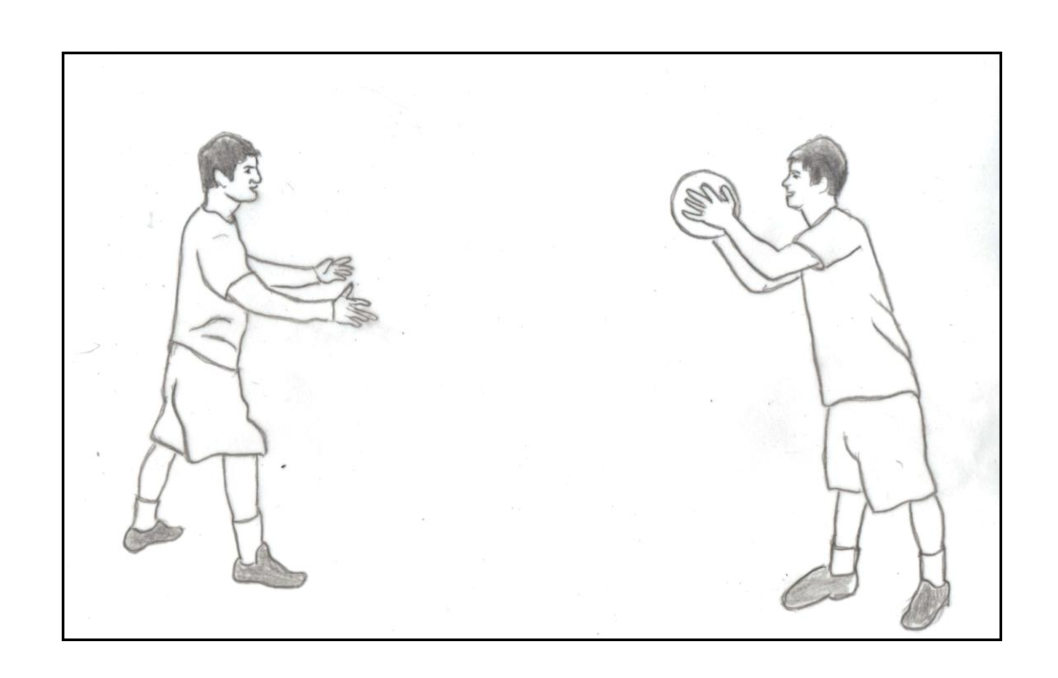
هذه المهارة تمنح فرصة للطلبة الصغار التعرف بخصوصية الكرة، من حيث الوزن والارتداد من الأرض وكيفية التحكم بها والسيطرة عليها أثناء المشي أو الركض بها.



المناولة والاستلام

في المراحل الأولى لعملية المناولة والاستلام... يتخذ اللاعب الذي يناول الكرة وضعية انثناء الذراعين وبيده الكرة، وعند المناولة يرميها بامتداد الذراعين وفي نفس الوقت تقديم إحدى القدمين للأمام.

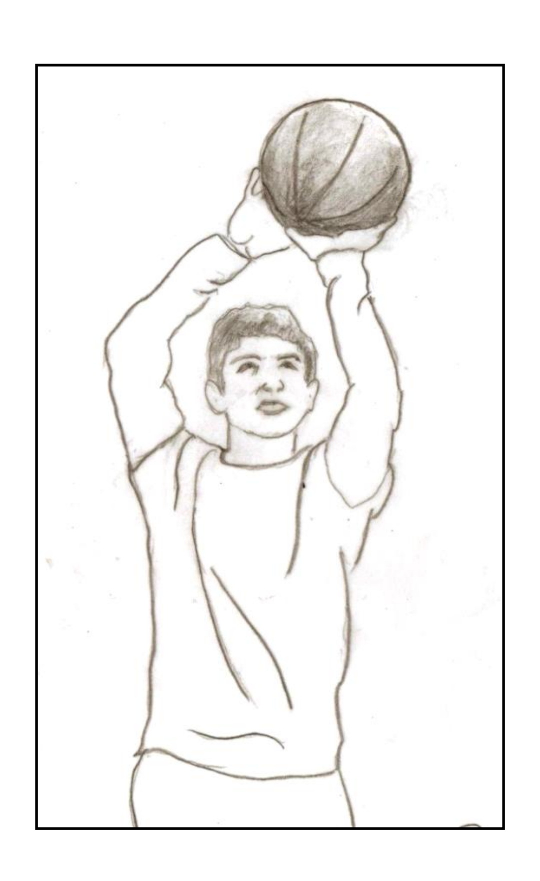
وفي حالة استلام الكرة، تكون الذراعان ممدودتين أمامًا وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى أو (ليس بالضرورة). وعند الاستلام تُلقف الكرة وتُسحب إلى الصدر وذلك بثني الذراعين مع سحب إحدى القدمين للخلف لتخفيف صدمة وسرعة الكرة.



التهديف الثابت

التهديف من حالة الثبات يتطلب الدقة في التسديد نحو هدف السلة وذلك بمراعاة ما يلي :

- **مسك الكرة بإحدى اليدين من الأسفل ووضع الأخرى ساندة الكرة من الخلف، وتكون العينان نحو هدف السلة.**
- **أما القدمان فتكون إحداها متقدمة على الأخرى والركبتان في حالة انثناء.**
- **عند التسديد تُرمى الكرة بمساعدة دفع القدمين الجسم مع امتداد مفصلي الركبتين والذراعين بآنٍ واحد.**



مناولة الكرة المرتدة

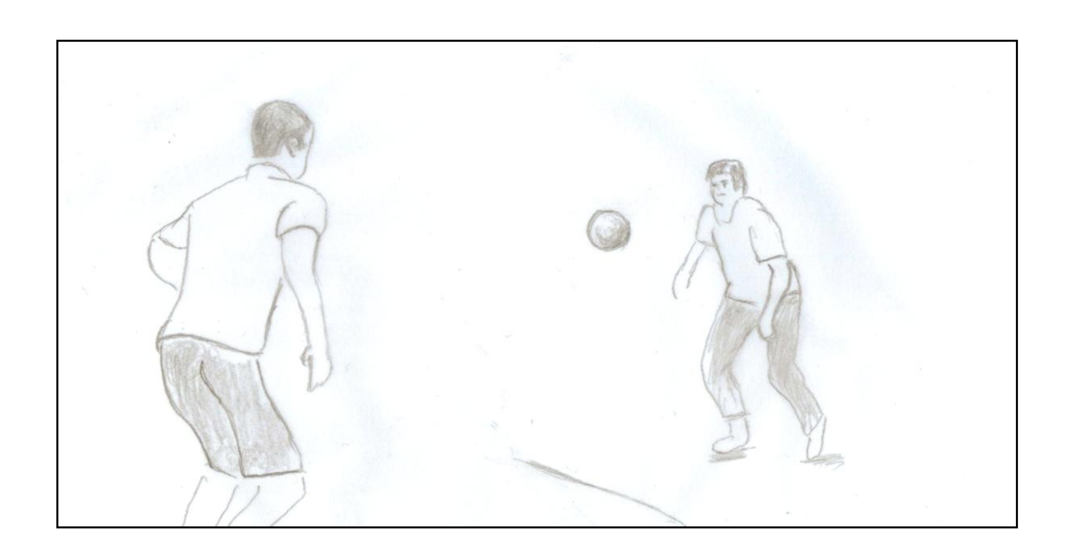
العمر : ١٢ – ١٨ سنة

المستلزمات : عدد من كرات السلة

التفاصيل :

يقف كل طالبين اثنين أحدهما مواجه الآخر والمسافة بينهما ٤ – ٦ متر ويفصلهما خط مستعرض.

عند البدء... يتم تبادل الكرة المرتدة وذلك بقيام أحدهما برمي الكرة وإسقاطها أرضًا خلف خط الوسط في جهة اللاعب الآخر، حيث يقوم اللاعب الأخير باستلام الكرة عند ارتدادها من الأرض. عندها يتولى اللاعب الذي استلم الكرة بنفس خطوات اللاعب الأول... وهكذا تستمر عملية الاستلام والتسليم لمدة زمنية ١ دقيقة ثم يتم تغيير الطالبين بطالبين آخرين.



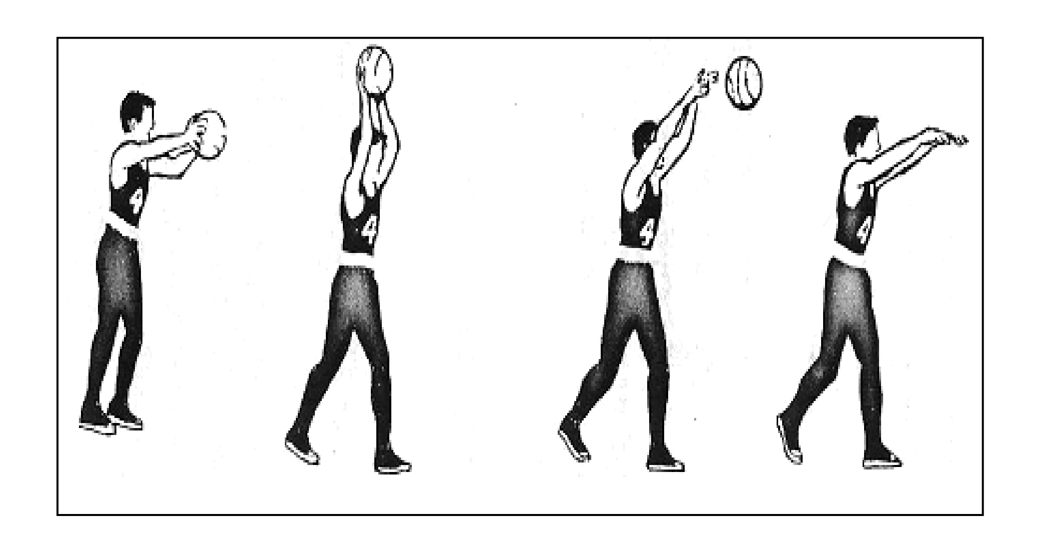
تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس

العمر : ١١ – ١٨ سنة

التفاصيل :

يمسك التلميذ الكرة متخذًا وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عاليًا.

تجري هذه المهارة بين تلميذين مواجهين لبعضهما، أو بمواجهة حائط على مسافة ١ متر ممسكًا بالكرة مع مد الذراعين عاليًا ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أمامًا أثناء الدفع بالأصابع.



غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

تدوير الكرة حول الجسم

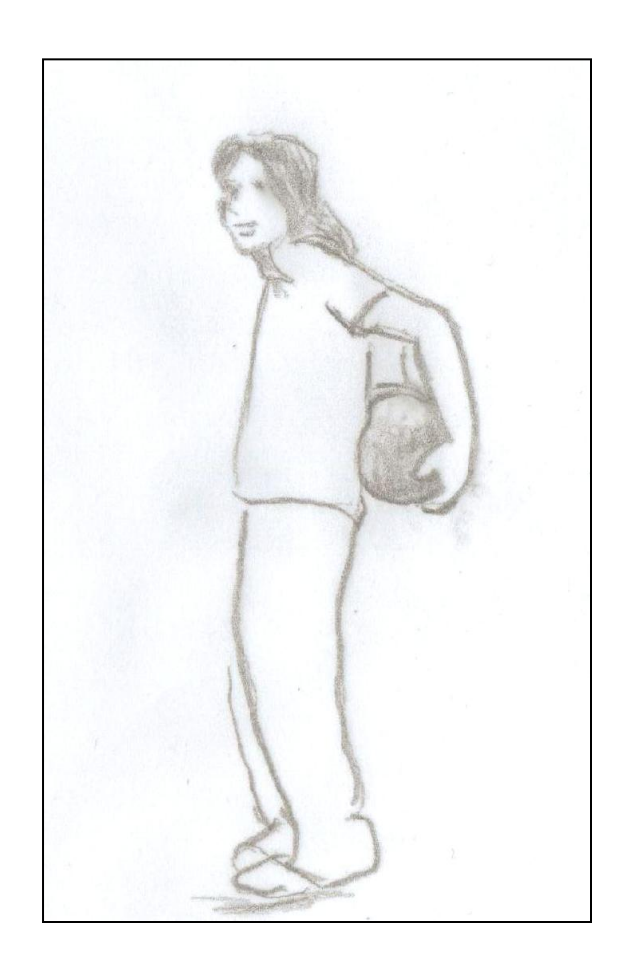
العمر : ١٠ – ١٨ سنة

المستلزمات : عدد من كرات السلة

التفاصيل :

ينتشر الطلاب بداخل الساحة، حيث يقوم المعلم بتطبيق الفعالية والطريقة الصحيحة على الطلاب.

عند الإيعاز... يحاول الطلبة وممن لديه الكرة بتدوير الكرة حول الجسم لعدة محاولات (١٠ مرات). ثم يُستبدل بلاعبين آخرين، وهكذا....



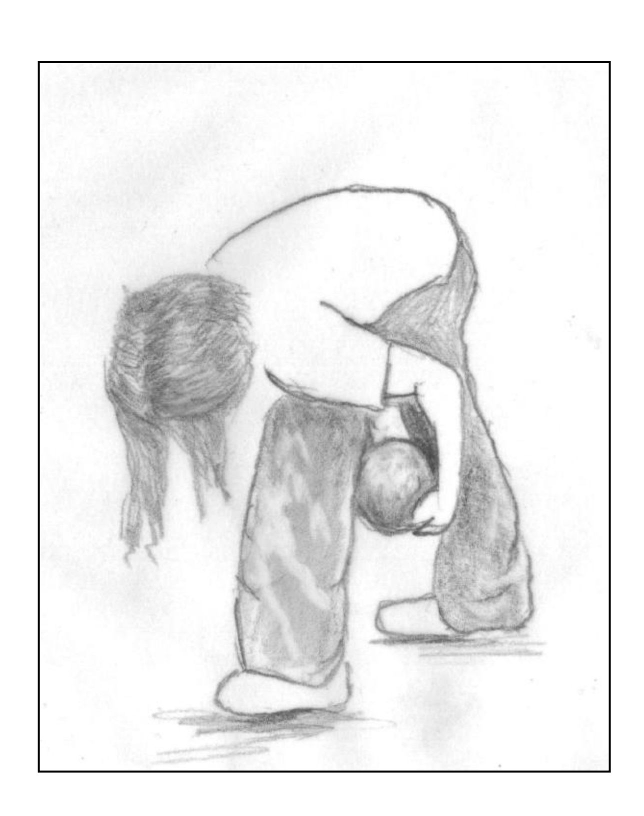
تدوير الكرة حول الساق

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

المستلزمات : عدد من كرات السلة

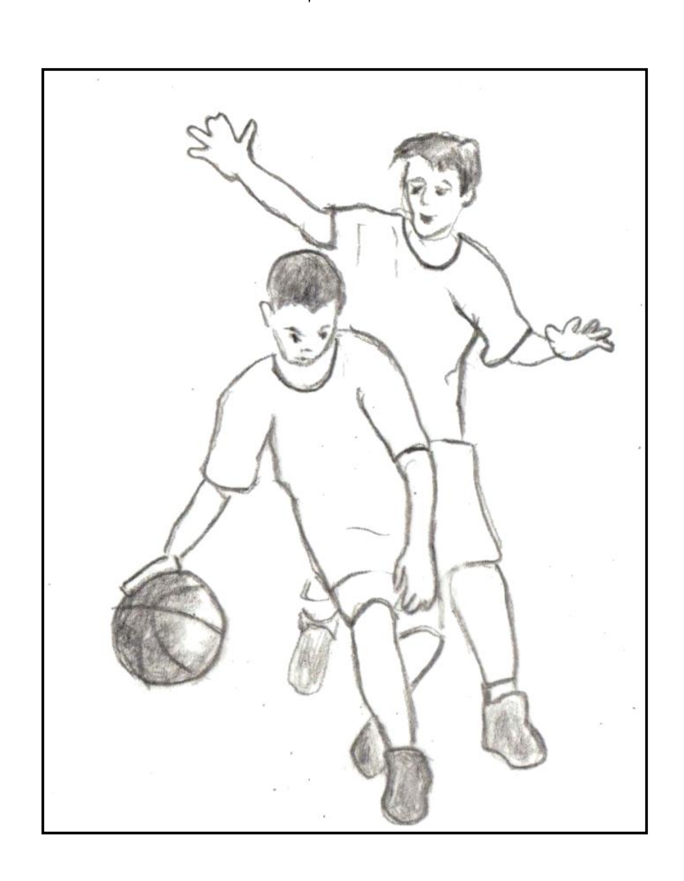
التفاصيل : ينتشر الطلاب ممن بحوزته كرة السلة داخل محيط الساحة، حيث يقوم المعلم بتطبيق الفعالية على مرأى من عيون لطلاب.

عند الإيعاز....... يؤدي الطلاب الفعالية بتدوير الكرة حول أحد الساقين لعدد (١٠ مرات) لكل ساق. ومن ثم يتم تبادل الطلاب فيما بينهم للقيام بالفعالية نفسها.



الدفاع من خلف المهاجم

الدفاع من خلف المهاجم هي إحدى أنواع الدفاع لغرض الإعاقة من تقدم اللاعب المهاجم ولكي تفوت عليه فرصة التقدم لغرض التهديف أو المناولة لزميله، شرط أن لا يرتكب خطأ ضد اللاعب المهاجم.



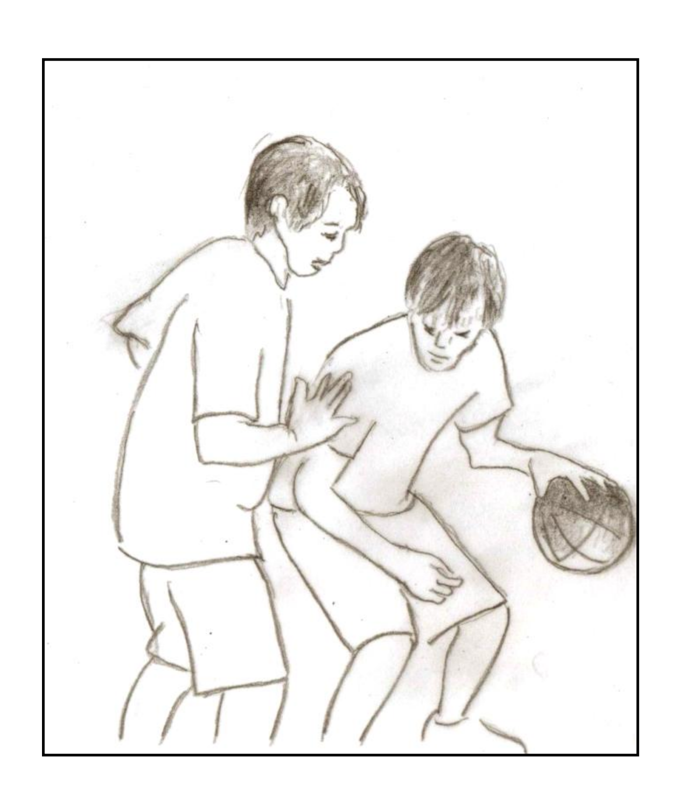
الدفاع من الأمام

الدفاع من أمام اللاعب المهاجم، يتطلب قيام المدافع بعدم تقدم اللاعب المهاجم ومحاولة إعاقته من الوصول إلى الهدف أو إلى تمرير الكرة لزملائه، شرط عدم ارتكاب أي خطأ ضده.



الدفاع من الجانب

الدفاع الجانبي بكرة السلة، لا تعطي الحرية الكافية للاعب المهاجم من تمرير الكرة بصورة سليمة أو التقدم بها لغرض التهديف. ويجب الحذر والتوخي من ارتكاب أي خطأ ضد اللاعب المهاجم.



التصويب من القفز

العمر : ١١ – ١٨ سنة

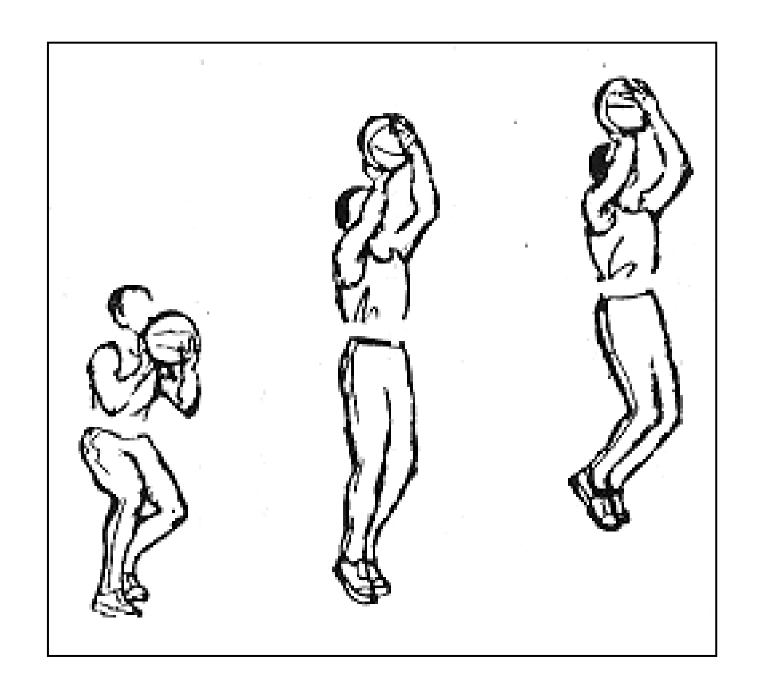
التفاصيل :

هذه المهارة تبتدأ بثني الركبتين مع رفع العقبين ثم بدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز للأعلى في اتجاه عمودي على الأرض.

أثناء الوثب وضع الكرة فوق الرأس وعلى أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.

عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بالأصابع مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام وللأسفل.

الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

التصويبة السلمية

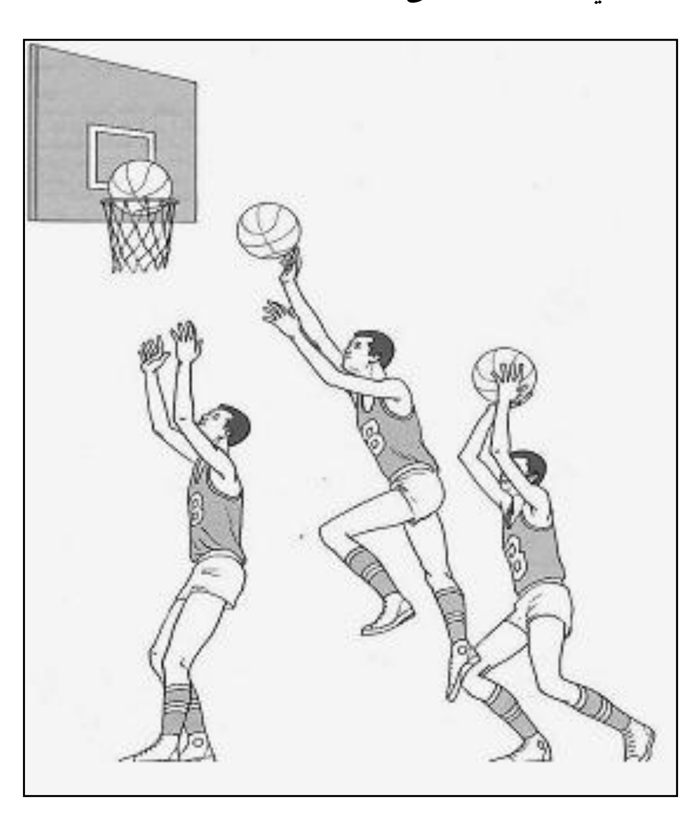
العمر : ١١ – ١٨ سنة

التفاصيل :

يتم تجزئة هذه المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها، ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها با لحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين :

الوحدة الأولى : هي خطوات الاقتراب.

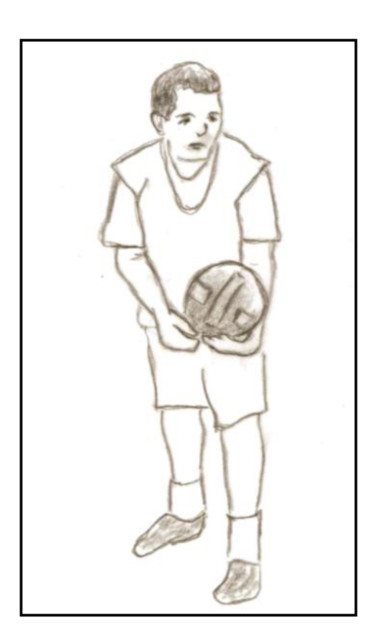
الوحدة الثانية : هي التصويب على الهدف.

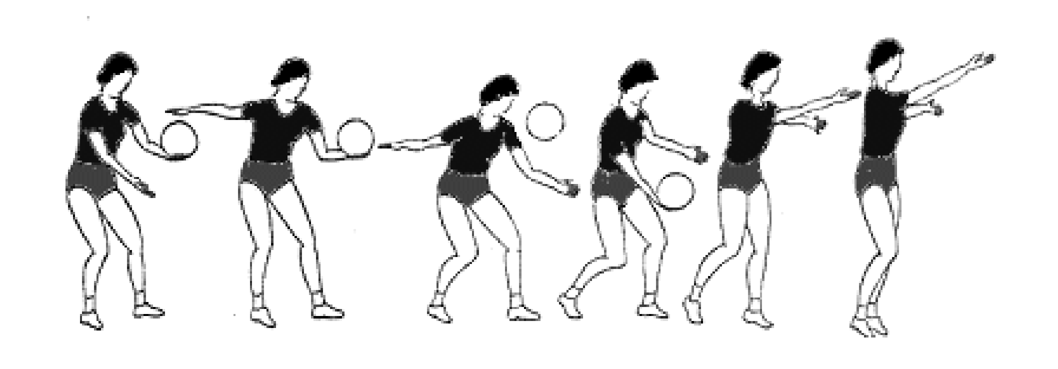


غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

إرسال من الأسفل مواجه

هذا الإرسال بسيط ونسبة نجاحه عالية. حيث تتقدم إحدى القدمين للأمام (اليسار مثلاً)، وتُرفع الكرة للأعلى بواسطة يد (اليسار) ومن ثم يتم الإرسال بواسطة يد (اليمين) من تحت الكرة.





الإرسال الجانبي من أسفل

العمر : ١٢ – ١٨ سنة

التفاصيل : الأداء الفني للمهارة يتم بالخطوات التالية :

١- الوقوف فتحًا والركبتان مثنيتان قليلاً ويُوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة.

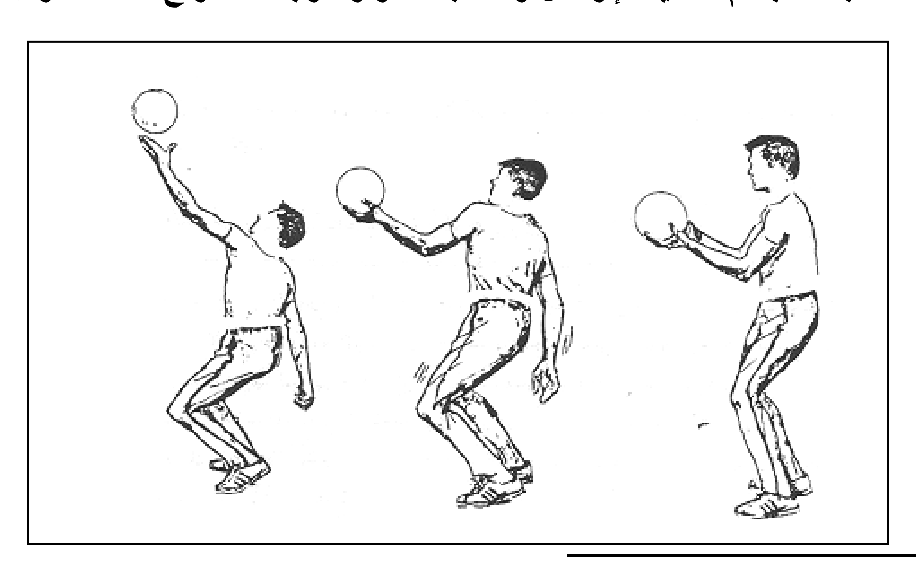
٢- تُمسك الكرة أسفل وباليد اليسرى أمام منتصف الجسم (تُسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن).

٣ - تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة (الذراع الضاربة).

٤ - تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريبًا وتضرب الكرة أما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانية).

٥ - تمرجح الذراع الضاربة أسفل أمامًا وينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأماميـة لحظة حركة ضرب الكرة.

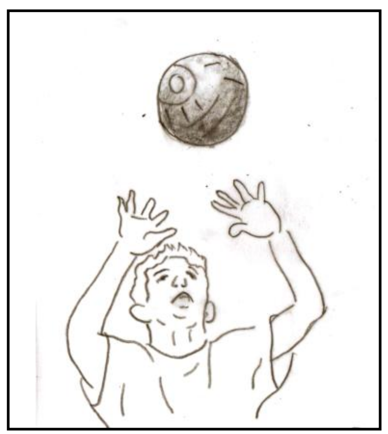
٦- متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.

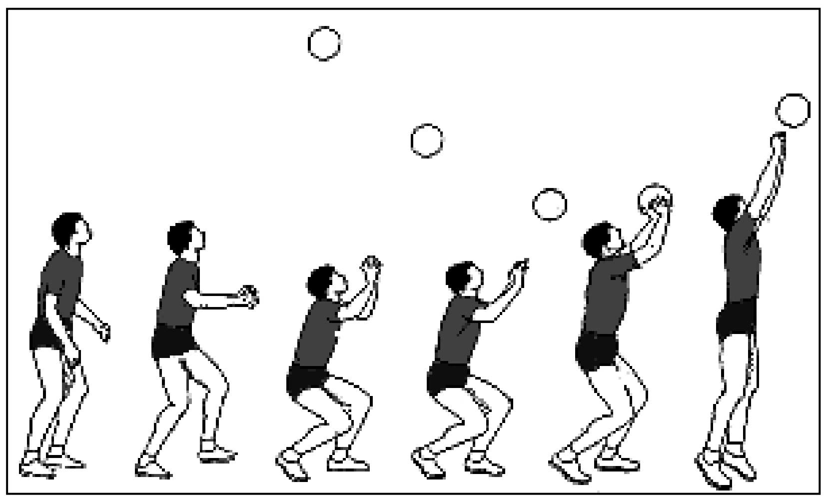


غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

تمرير الكرة من أعلى باليدين للأمام

في حالة استقبال الكرة يتهيأ الجسم بثني الركبتان قليلاً وثني قليلاً للذراعين لامتصاص قوة وسرعة الكرة، عندها تتم عملية الإرسال بواسطة أطراف أصابع اليدين وذلك بمد الذراعين والركبتين بآنٍ واحد.





استقبال الكرة ومناولتها بالساعدين

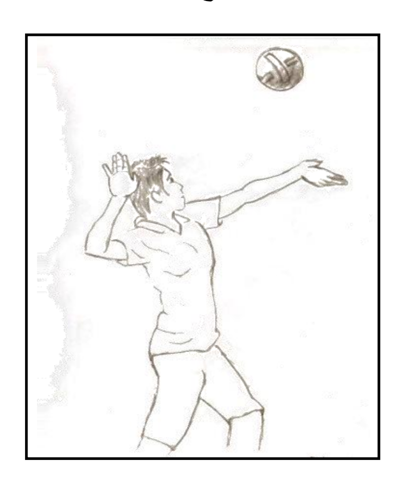
هذه الحركة كثيرة الشيوع لكونها تمتص سرعة الإرسال القوي من قبل الفريق المقابل، وتتطلب هذه الحركة فتح الساقين مع انثناء قليلاً في الركبتين، أما الذراعان فتكونان متلاصقتين مع بعضهما وهما ممتدتان باستقامة واحدة مع العضد (بدون انثناء في المرفقين)، أما كفا اليدين فتكونان متماسكتان مع بعضهما. وفي حالة استقبال الكرة أو مناولتها فتكون عند المنطقة المحصورة بين مفصلي اليدين والمرفقين.

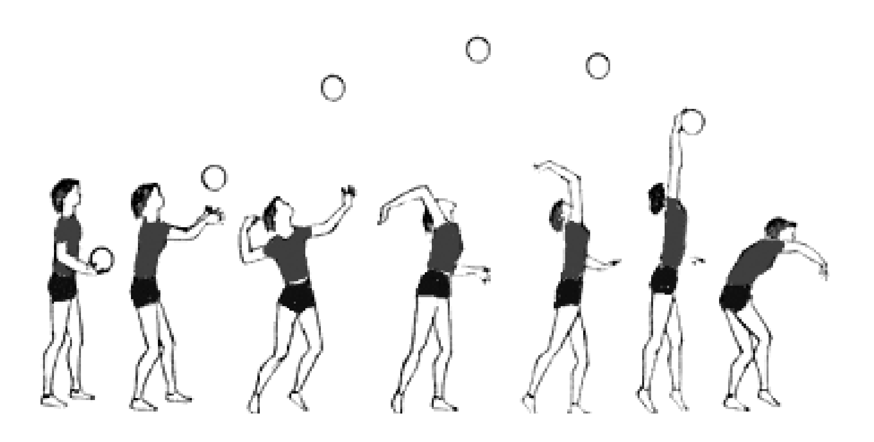




إرسال من أعلى مواجه

هذا النوع من الإرسال يعتمد على قدرة بدنية مميزة. وقد تتم عملية الإرسال من الوضع الثابت، حيث تتقدم إحدى القدمين أمامًا (القدم اليسرى مثلاً) وتُرفع الكرة عاليًا بواسطة اليد (اليد اليسرى) فينحني الجسم للخلف قليلاً لتسديد الضربة الصاعقة للإرسال بواسطة اليد اليمنى.
أما الإرسال من الوضع المتحرك فلا يحتاج ذكره لأنه خاص للاعبين المتقدمين.



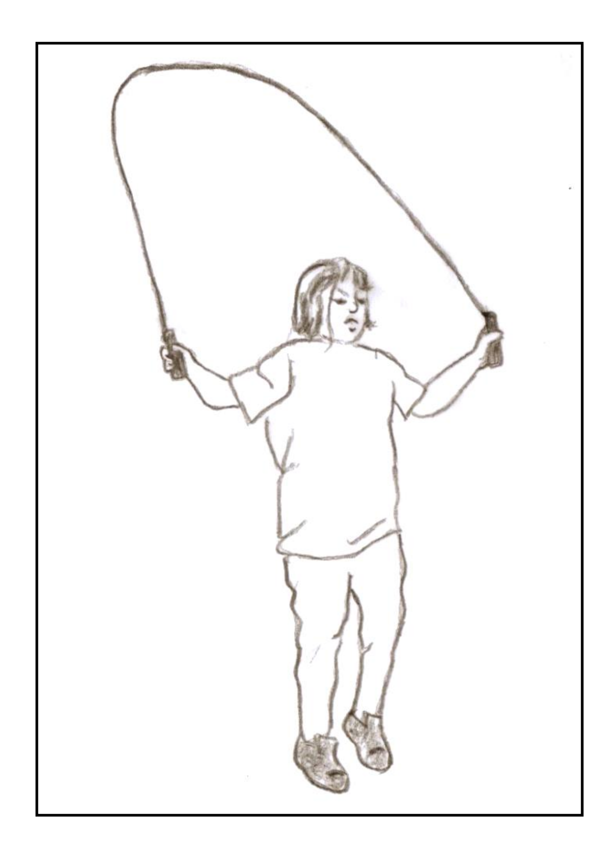


مهارات .... نط الحبل

نط الحبل المنفرد

هذه الفعالية تهواها البنات أكثر من البنين. ولكنها مفيدة غاية الأهمية لكلا الجنسين ولكافة الأعمار. لأنها تُكسِب الجسم الرشاقة واللياقة البدنية وغيرها من الصفات البدنية الأخرى.

هناك عدة حركات يمكن القيام بها في نط الحبل (قفزات الحبل) منها قفزات من الثبات والأخرى من الحركة. ومنها أيضًا القفز بتناوب القدمين، والقفز بكلتا القدمين معًا. وهناك حركات أخرى قد يبتدعها اللاعب وذلك عندما يكون قد أكمل السيطرة على النواحي الجسمانية وعلى التوافق العضلي العصبي والتوازن والتوقيت.



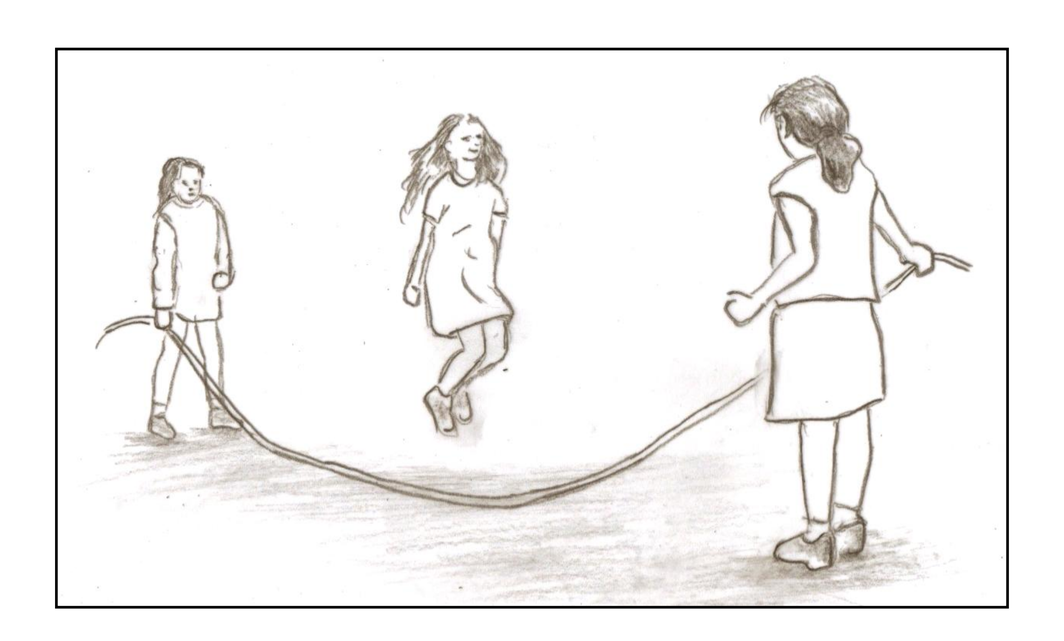
نط الحبل بالمساعدة

العمر : ٩ سنوات فأكثر

المستلزمات : حبل طوله ما يقارب ٣ – ٤ متر

التفاصيل :

يمسك طالبان نهايتي الحبل ويقومان بتدويره بسرعة خفيفة وثابتة، ويقوم الطالب الثالث بأداء نط الحبل لمرات عديدة ولمحاولات عدة لحين اكتسابه النط الصحيح وذلك من خلال التوقيت والتوافق العضلي العصبي.



ثنائي نط الحبل

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

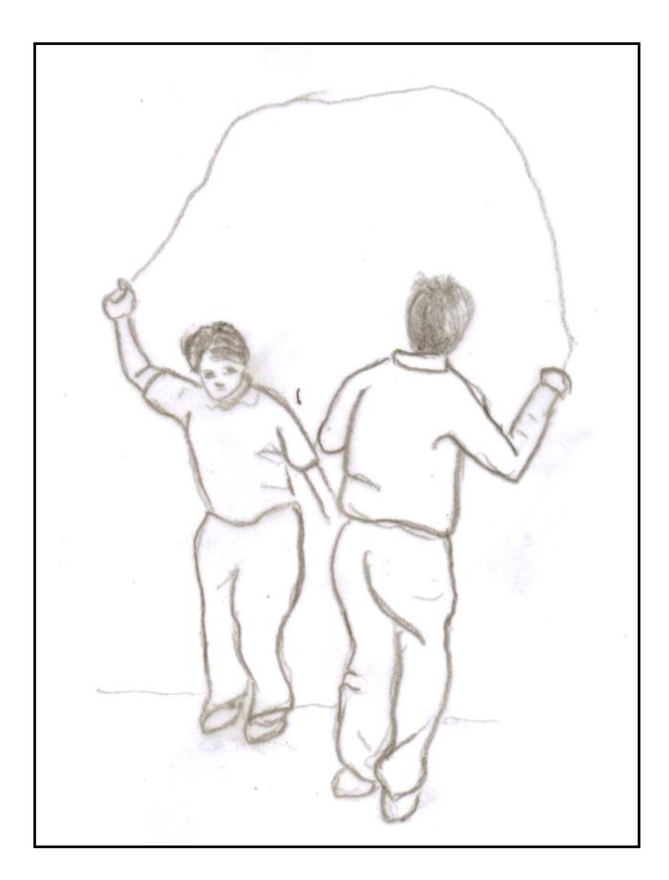
المستلزمات : حبل بطول ٣ متر

التفاصيل :

هذه الفعالية مشوقة للطلبة وتحتاج إلى محاولات عديدة وتمرينات متواصلة لكي يحسن أداء هذه الفعالية.

يقف الطالبان أحدهما مواجه الآخر، ويقومات بتدوير الحبل والقفز معًا.

تكسب هذه الفعالية درجة من التوافق العضلي العصبي للطالب وتمنحه قدر من التوقيت والتحكم بدوران الحبل مع الوثب المتزن.



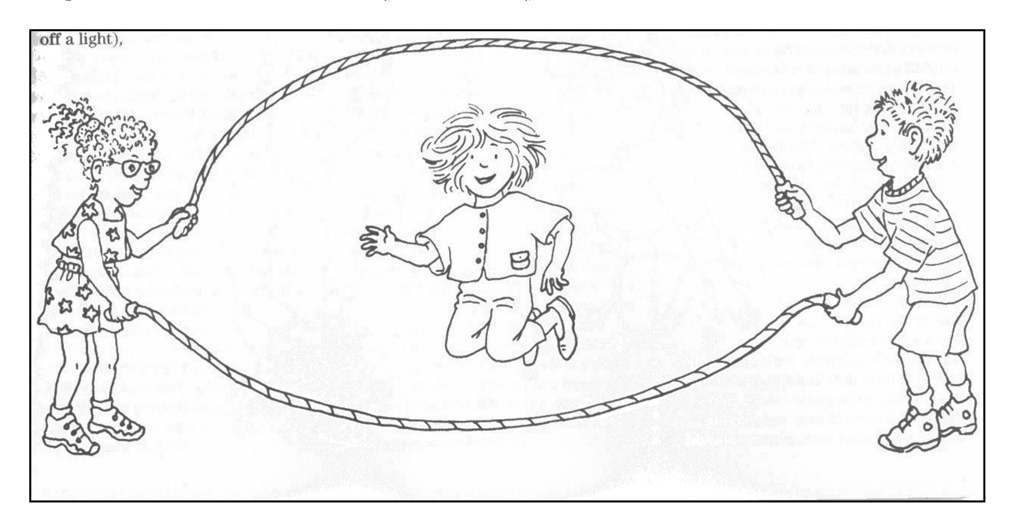
نط الحبلين المتعاكسين

العمر : ١٠ – ١٦ سنة

المستلزمات : حبل عدد ٢ بطول الواحد ٣ متر تقريبًا لكل مجموعة.

التفاصيل : يشكل الطلاب مجاميع ثلاثية. اثنان منهم يمسكون طرفي الحبلين، أحدهما مقابل الآخر. والطالب الثالث هو من يؤدي عمليةالقفز طرف الحبل على جهة اليسار يدور وفق حركة عقرب الساعة، بينما طرف الحبل على جهة اليمين فيدور عكس عقرب الساعة.. الحبلان يدوران بالتعاقب وانسيابية وسرعة خففة على أن لا تتقاطع فيما بينهما

الطلبة الذين يجيدون النط فوق الحبل المفرد تكون هذه الفعالية يسيرة عليهم. وقد تطول فترة التعلم بالنسبة للطلبة الجدد لهذه اللعبة لكي يكتسبوا من خلالها اللياقة اللازمة والتوافق العضلي العصبي والإيقاع المتزن والتوقيت الجيد. وهذه الفعالية من اشهرالألعاب الرياضية التي تمارس في امريكا خلال اوقات الفراغ.



Debra Wise–Great Big Book of Children's Games. McGraw-Hill New York 1976

مهارات .... الساحة والميدان

وضعية انطلاقة الإركاض القصيرة

التفاصيل : هناك وضعية معينة متعارف عليها للتهيئة اللاعب قبل بدأ سباق الركض. وهي ثلاثة خطوات:

الأولى : يعطى الإيعاز للمتسابقين بالتقدم نحو خط البداية بعبارة مسموعة للجميع وهي: (على الخط)، حيث ينحني الجسم وإحدى قدماه متقدمة على الأخرى ومفصل ركبة هذه الساق تكون ملامسة أرضية الملعب. وأصابع كفيّ اليدين مؤشرة على خط بداية السباق.

الثانية : يوعز الحكم بعبارة: (تحضر)، حيث يبقى الجسم منحنيًا ووضع اليدين والقدمين على حالهما ولكن تُرفع ركبة القدم الخلفية وتمتد بصورة مستقيمة ويتقدم انحناء الجسم قليلاً للأمام.

الثالثة : يوعز الحكم بعبارة: (انطلق)... عندها يبدأ انطلاق المتسابقين كل واحد في مجاله المخصص له.



الخطوة الأولى

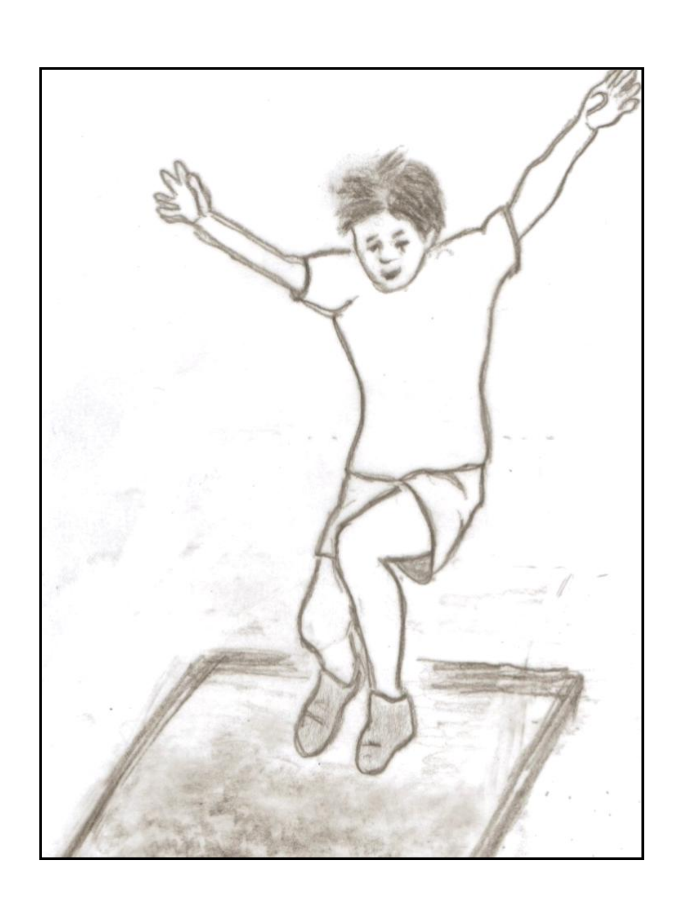


الخطوة الثانية

الطفر العريض

تُقام هذه الفعالية على أرض رملية أو ترابية. تُحدد مساحة معينة وفق أعمار الطلبة. تحفر أرضية هذه المساحة وتعاد تلك الكمية من التراب مرةأخرى بعد أن تم تفتيت سطح التربة وأصبحت رخوة وهشة نوعًا ما لكي تخفف من صدمة اللاعب عند الهبوط على الأرض.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب من خط البداية راكضًا لحين الوصول لخط القفز فيدفع بإحدى قدميه بأقصى قوة لكي يحلق بارتفاع معين أمامًا لحين هبوطه أرضًا.



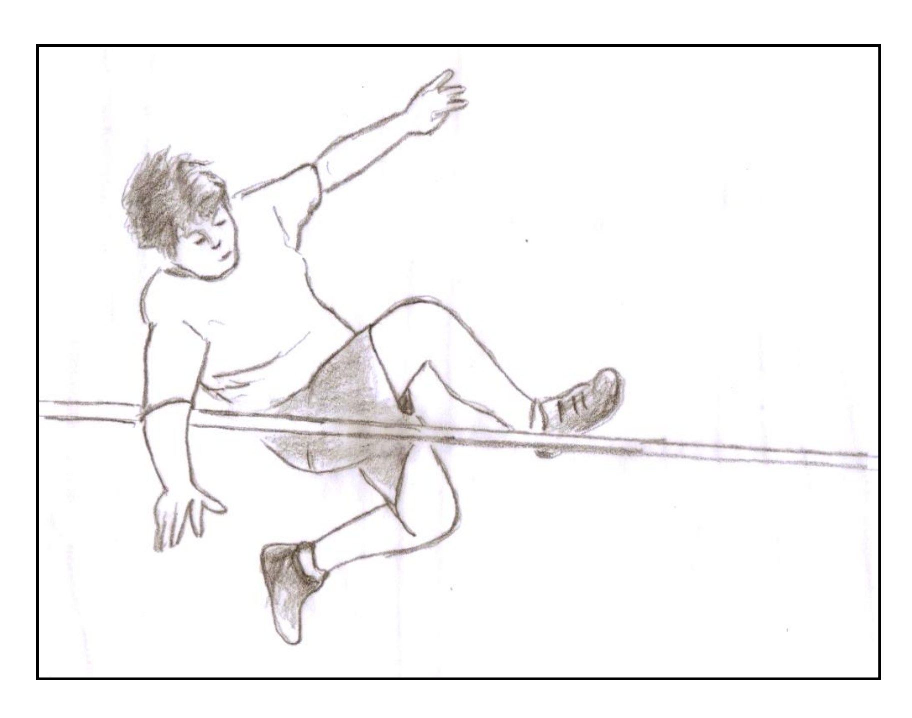
القفز العالي

المستلزمات : مساند طولية، وعارضة خشبية أو حبل مربوط من طرفاه كيس من التراب أو الرمل. عمل حفرة مستطيلة بطول ٤ متر وعرض ٣ متر مكسوة بالرمل.

ـ ملاحظة: يجب أن تكون مساند العارضة الخشبية أو الحبل من الجهة المعاكسة للقفز.

التفاصيل :

يحاول الطلاب الصغار في البداية بالقفز على ارتفاعات منخفضة ولحين أن تتطور قابليتهم يتم الزيادة بطول الارتفاع. وأما الطلبة الكبار فيمكن تمرينهم على القفز الأولمبي (القفزة الفسبورية) ولكن عند توفر المستلزمات الخاصة بالقفز حفاظًا على سلامة اللاعبين.



مهارات .... الطـوق

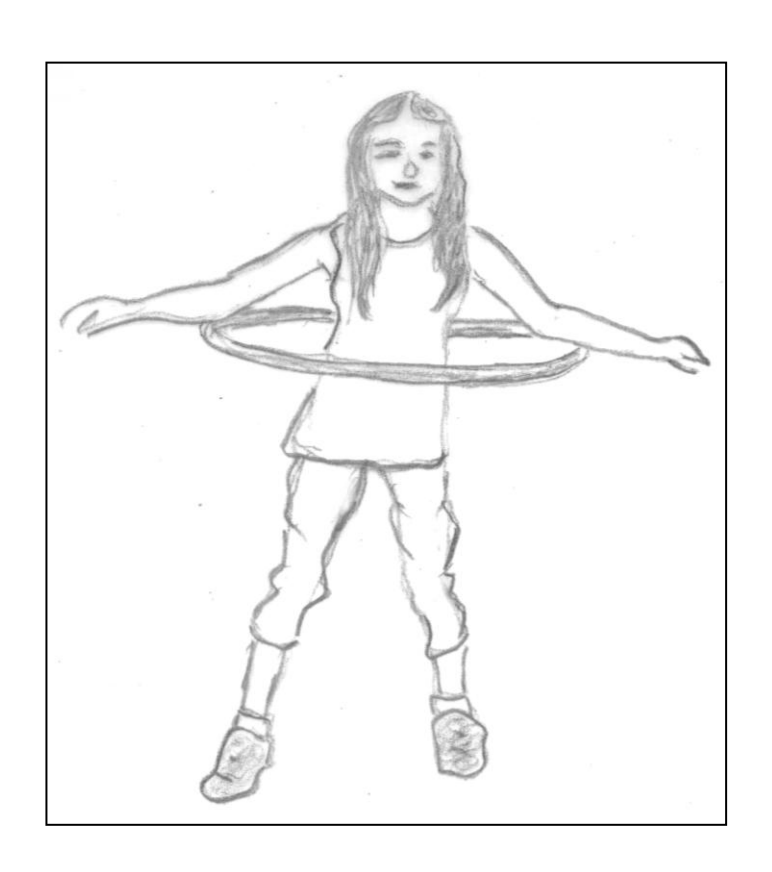
تدوير الطوق حول الجسم

المستلزمات : عدد من الأطواق

العمر : ٩ – ١٢ سنة

التفاصيل :

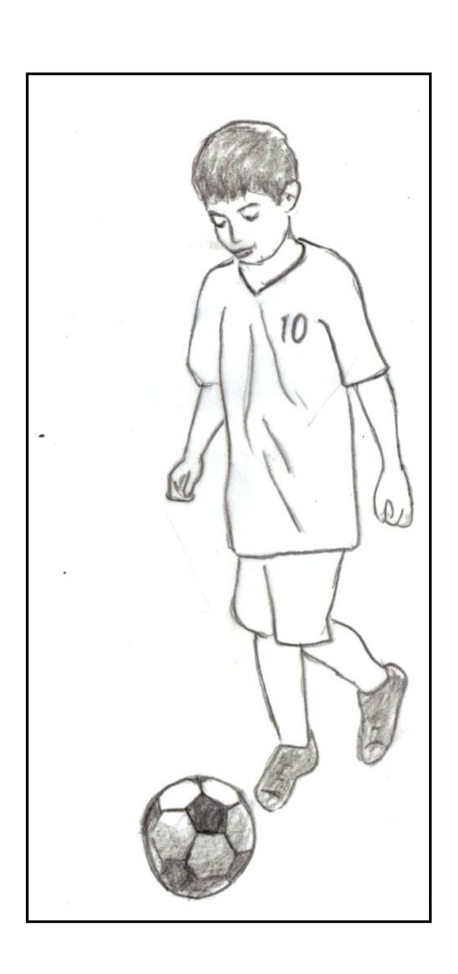
هذه الفعالية مهمه في المراحل الأولى من عمر الطلبة، وتتم بتدوير الطوق حول الجسم مع لف الجسم من منطقة الخصر بنفس اتجاه حركة دوران الطوق.
وتساعد هذه الفعالية تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي، كما تساعد أيضًا في مرونة الجسم.



مهارات .... كرة القدم

دحرجة الكرة

لتنمية مهارة الطالب وهو صغير، جعله يتحسس بالكرة من حيث وزنها ومقدار المسافة المقطوعة لكل رفسة، والاتجاهات التي تسلكها الكرة من خلال اللعب، ومنحه فترة زمنية للعب الحر.

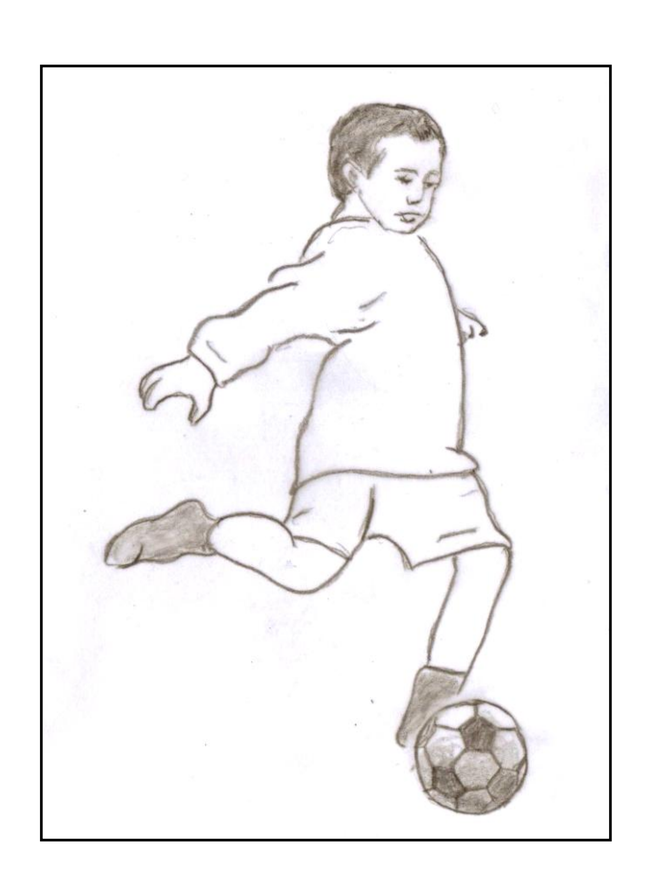


تسديد الكرة نحو الهدف (ضربة الجزاء)

التفاصيل :

محاولة تسديد الكرة نحو الهدف تحتاج إلى تركيز ذهني وراحة في الأعصاب لكي يسدد الكرة بالاتجاه المطلوب وبدقة محكمة.

هذه المحاولة تحتاج أن يتقدم اللاعب بخطوات سريعة نوعًا ما، وعند الاقتراب لموقع الكرة تتقدم إحدى القدمين أمامًا ويكون التسديد بالقدم الأخرى بقوة نحو الهدف.



الركض مع الكرة

بعد أن يتم التدريب غلى دحرجة الكرة والزكزاك بها، يبدأ تدريب الطلبة على أن يخطو بخطوات سريعة نوعًا ما والتقدم للأمام مع احتفاظهم بالكرة وبأن لا تبتعد عن سيطرتهم.

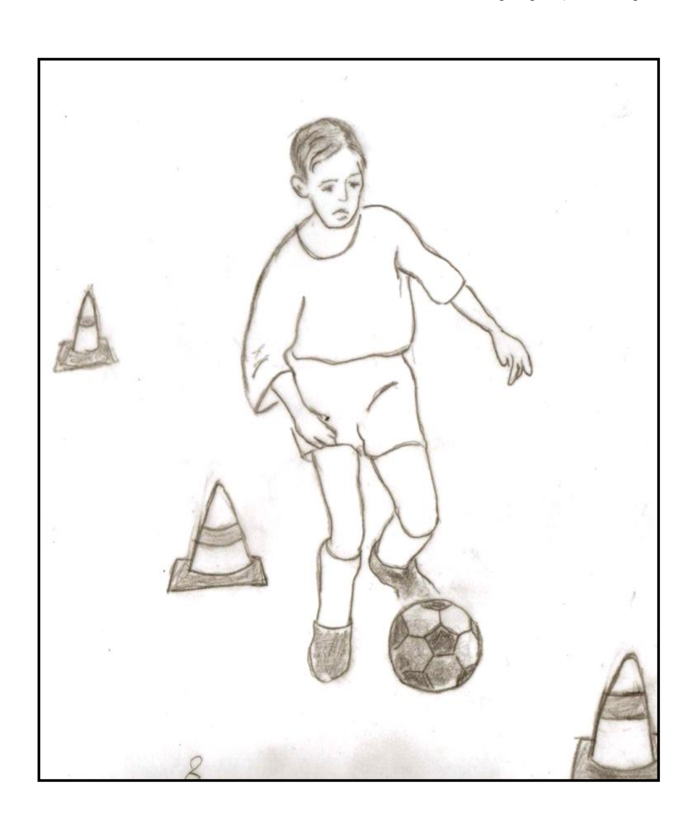


الـزكـزاك

هذا التمرين يساعد الطالب أو اللاعب على كسب قابلية في المراوغة وكيفية التخلص من الخصم، وكذلك على الإقلال من حالة الالتواء في مفصل القدم، حيث أن هذا التمرين يُكسِب اللاعب المرونة الجسمية والتحكم بالكرة.

ويُؤدى هذا التمرين بوضع شواخص لمسافات متباعدة، ويكون تمرير الكرة بواسطة قدميه بصورة بينية من هذه الشواخص.

وتُسمى هذه الحركات بالزكزاك.



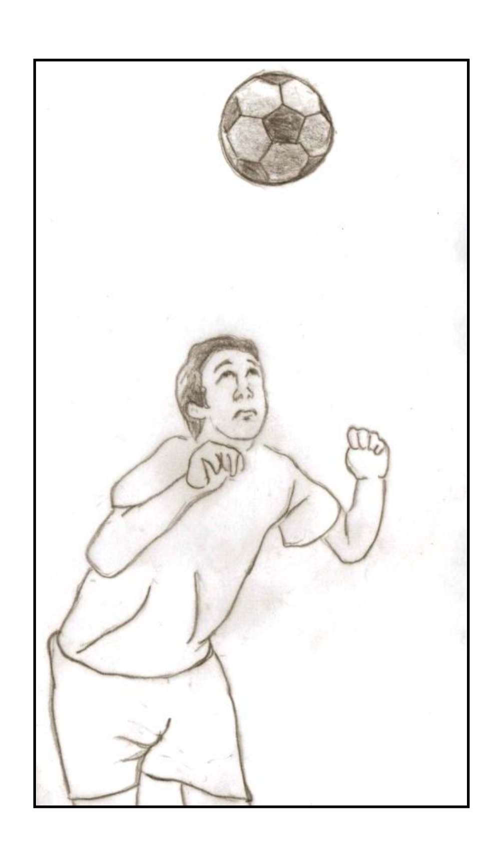
حراسة المرمى

يكون حارس المرمى في حالة تهيأ بالأستحواذ على الكرة ومحاولة مسكها، وذلك بأخذ وضعية مناسبة ويوفر لجسمه المرونة اللازمة لغرض التحرك بأي اتجاه كان وبأي ارتفاع سواء أن كان منخفضًا أو مرتفعًا وفق اتجاهات الكرة.



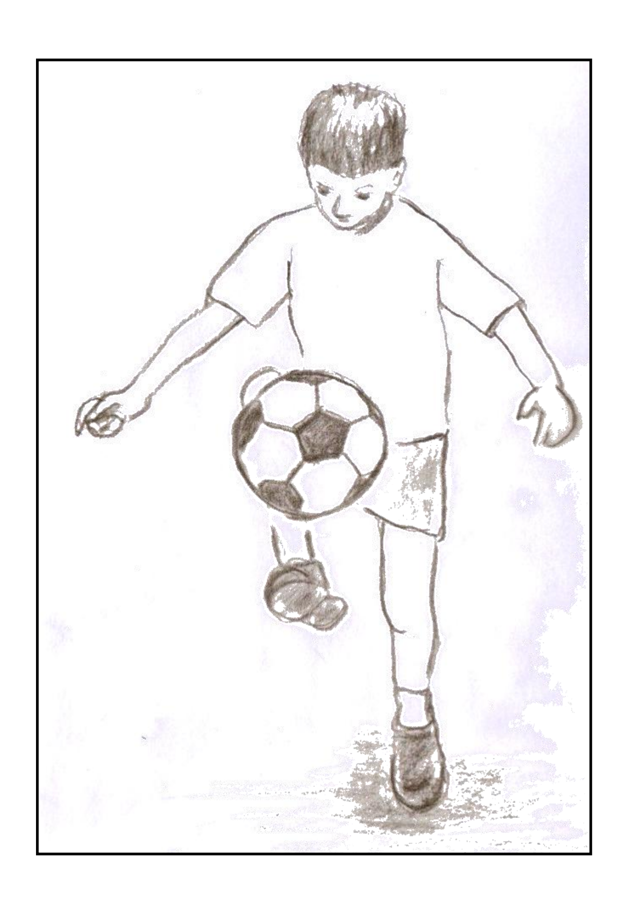
ضرب الكرة بالرأس (النطح)

في هذه الفعالية يجب توخي الحذر بالنسبة للطلبة الصغار دون سن ١١ سنة وخصوصًا عند استعمال كرة القدم الأعتيادية، وذلك عندما لا يحسنون أداء هذه الحركة وقد تؤثر وتحدث ارتجاجًا في المخ.
وعليه مطلوب من المعلم أن يؤكد على ضرب الكرة من جبهة الرأس (الجبين) وليس من قمة الرأس، لكون تلك المرحلة العمرية هي بدور النمو وعظام الرأس تكون قشرتها خفيفة.



التحكم والسيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة تتطلب قابلية وكفاءة يقوم بها الطالب، وذلك من خلال التمرينات المتواصلة. وهذه التمارين تساعده بالتعرف على الكرة والإحساس بتلك الكتلة الكروية حتى يكيف جسمه بمداعبة هذا الجسم وفق ما يريده، فإنه يحاول تكرار جملة من الضربات الخفيفة وبمختلف أقسام جسمه (القدمان، الركبتان، الصدر والرأس) عدا الذراعين... وبهذا يكتسب الطالب المهارة التي تساعده مستقبلاً.



نطح الكرة المرتدة من الجدار

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

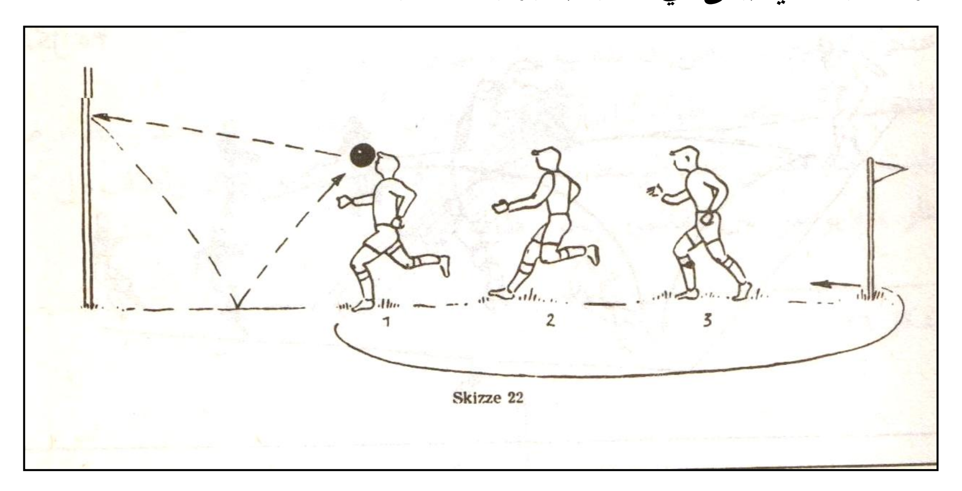
المستلزمات : جدار بارتفاع ٣ متر وعرض ٣ متر - كرة قدم - علم ارتفاعه ١,٥ متر يثبت على بعد ١٠ متر من الجدار.

طريقة اللعب : يقف اللاعبون مواجهين للجدار ووراء العلم، ويقف المدرس أمامهم وبيده كرة القدم. تبدأ اللعبة بضرب المدرس الكرة على الجدار وعند سقوطها على الأرض وارتدادها يقوم اللاعب الأول بنطحها باتجاه الجدار على ارتفاع مترين تقريبًا، ثم ينتقل اللاعب إلى آخر القاطرة بعد دورانه حول العلم وعند سقوط الكرة على الأرض وارتدادها يقوم بنطحها اللاعب الثاني... وهكذا تستمر اللعبة إلى أن تسقط الكرة بعيدًا عن متناول اللاعبين، أو عدم تمكن اللاعب من نطحها. والمتسبب بحدوث الخطأ يفقد نقطة. ثم تستأنف اللعبة ثانية.

قواعد اللعب : يمنح لكل لاعب ثلاث نقاط قبل بدء اللعبة.

اللاعب الذي يفقد نقاطه يخرج من اللعب.

آخر لاعب الذي يبقى في اللعب يعتبر بطل اللعبة.



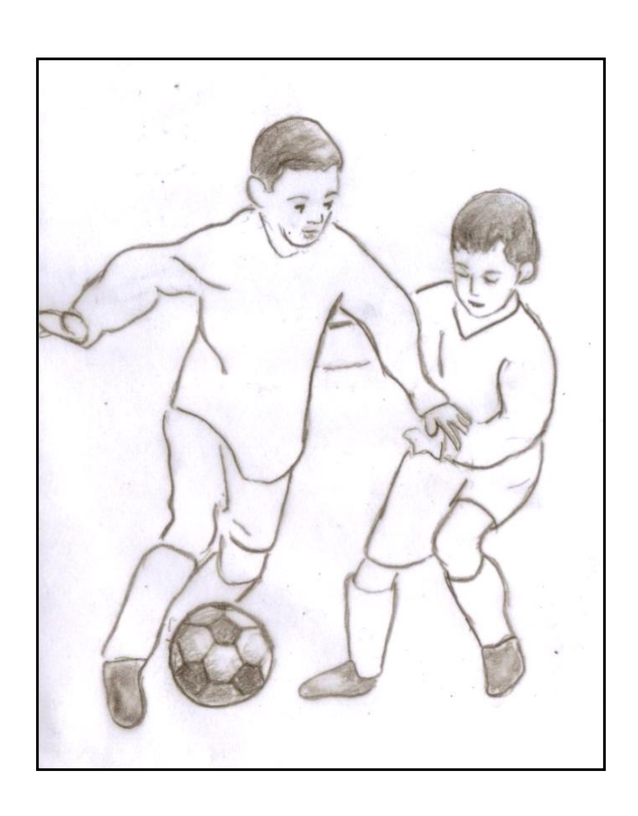
---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١م. ص ١٦٣

المراوغة في الكرة

التفاصيل :

في حالة قيام اللاعب بالمراوغة، عليه أن يتمتع بكفاءة وقابلية فردية لكي يحتفظ بالكرة لفترة حتى يمكنه من تمريرها بالاتجاه المطلوب وبصورة سليمة.



مهارات .... كرة الريشة

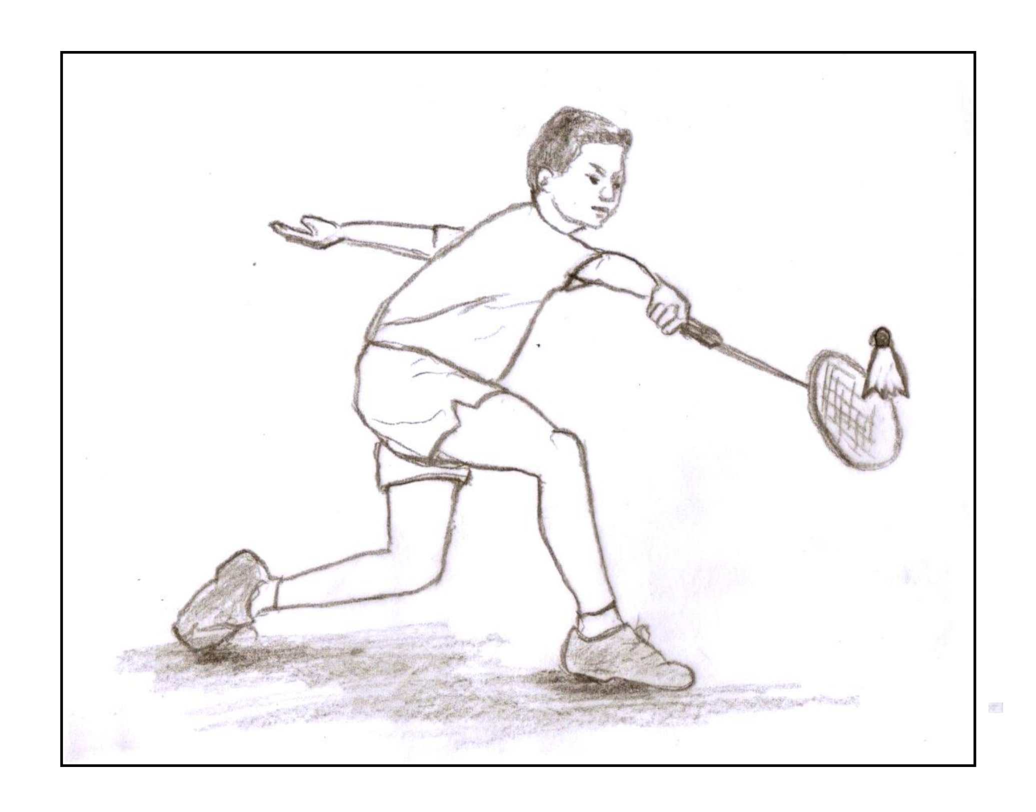
المبادىء الأولية لتعلم كرة الريشة

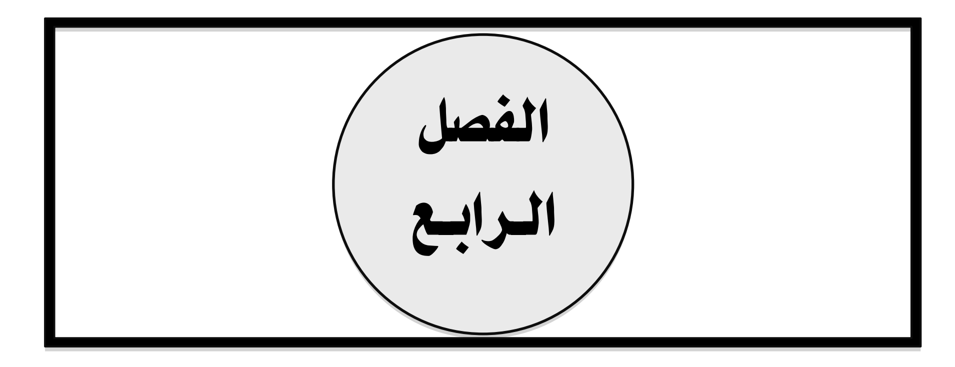
المستلزمات : عدد من مضارب كرة الريشة وعدد من كرات الريشة

العمر : ٩ سنوات فما فوق

التفاصل :

هذه الفعالية سهلة ومشوقة للأطفال. وليس بالضرورة فرض قانون اللعبة بحذافيرها عند البداية. ويمكن أداؤها بدون شبكة فاصلة عند عدم توفرها والمهم الكيفية في الإرسال والاستقبال وحركات الجسم وخصوصًا اليدين والساقين.





فعاليات ترويحية

فعاليات الترويح

نظرًا لكون فعاليات الترويح هي فعاليات تدخل ضمن الألعاب الصغيرة والتي هي أساسًا مرتبطة ارتباطًا بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس، وسهولة تعلمها في وقت قصير مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقة الفرد بنفسه وبقدراته والتي تؤثر بالتالي على مكونات شخصيته.

إن هذه الفعاليات لا تتطلب قدرًا عاليًا من القدرات الحركية والاستعدادات البدنية والمواهب الخاصة، فإنها تتيح الفرص أمام جميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم بالمشاركة في فعالياتها.

---

* محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ص ٢٣-٢٤ دار المعارف ط٢ ١٩٧٧

بدلالة - كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١م.

الألعاب الصغيرة

الألعاب الصغيرة وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجيًا، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تُؤدى فراديًا أو زوجيًا أو بالزمر أو جماعيًا، وهي تشمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع.

والألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وتؤدى في أي زمان ومكان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضًا تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. وقد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققه من فوائد، ولأهميتها التربوية والصحية ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها. ومن الممكن إجراء بعض التبديل أو التغيير في الألعاب الصغيرة للإثارة والتشويق والتنويع بعد كل تنفيذ صحيح، فيزداد عددها وتكثر أنماطها وتصعّب أدواتها، كتغيير شكل الملعب أو ترتيب اللاعبين، أو تغيير خط البداية أو النهاية، أو مسار الجري أو طريقته، واستعمال الأدوات المتوافرة آنيًا، وتبديل الحواجز أو تحديد طرق اجتيازها.

ويراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم وحالتهم النفسية، ومستواهم الحركي، وكذلك الانتقال المتدرج إلى المستوى المكافئْ أي من الصعب إلى الأصعب، وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة، بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية والتربوية من تلك الألعاب.

---

* محمد شاهر شويكاني.... نقلاً عن مراجع للاساتذة :

- محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية (دار المعارف، مصر ١٩٧٦).
- بطرس رزق الله، المسابقات والألعاب الصغيرة (دار المعارف، مصر ١٩٧٠).

مميزات الألعاب الصغيرة

تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية، لكونها تشكِّل حيزًا كبيرًا في محيط النشاط المدرسي خصوصًا في دروس التربية الرياضية. إذ أنها تمهد السبل نحو التربية الخلقية والإرادية، وتسهم على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزنه الحيوية، وإكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة إيجابية على شخصية الفرد.

ومن المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة ما يلي : *

١ـ ارتباطها بعناصر المرح والسرور.

٢ـ تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح وجهًا لوجه مع المنافس.

٣ـ تعدد امكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية.

٤ـ إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة.

٥ـ سهولة تعلمها واتقانها في وقت قصير نسبيًا.

٦ـ تسهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد.

٧ـ يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارستها.

٨ـ يمكن أن تُمارس بجهد معقول أو جهد شديد.

٩ـ متعة لكلا الجنسين.

١٠ـ لا تتطلب تكاليف باهظة.

---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١م. نقلاً عن محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية. دار المعارف، الطبعة الثانية ١٩٧٧م، ص ٢٣-٢٤.

تعريف اللعب

عندما تراجع ما كُتب عن اللعب، وما تمَّ حوله من بحوث تجد أن للعب تعريفات عديدة، وعلى الرغم من تعدد هذه التعاريف في الصياغة والمفهوم، فإن جُلَّ هذه التعاريف يربطها خيط مشترك من الصفات وهي : الحركة والنشاط والواقعية.

أما قاموس علم النفس فيعرّف اللعب بأنه نشاط يقوم به البشر بصورة فردية أو جماعية لغرض الاستمتاع دون دافع آخر. وبتحليل مضمون هذا التعريف نستنتج أن اللعب نشاط يُمارس بطريقة فردية وآخرى جماعية

فاللعب من خلال مصطلحات العلوم الإنسانية والاجتماعية هو : اشتراك الفرد في نشاط رياضي أو ترويحي، واللعب قد يكون حرًا، أي يتأتى عن واقع طبيعي، كما قد يكون منظمًا ويسير بموجب القوانين والأنظمة المعترف بها.*١

وهناك من عرَّف اللعب بأنه سلوك، من أجل تفريغ الطاقة الزائدة ومن أجل الترويح فهو توجه ذاتي أو خارجي، يشبع رغبة داخلية باستغلال الطاقة الذهنية والجسمية في نشاط متكامل مكون من سلسلة من الأعمال، ذات مواصفات مهارية، تتسم بالفردية أو الجماعية، لجلب المتع النفسية وإثراء الخبرات في وقت الفراغ. *٢

---

*١ د. محمد محمود الحيلة : الألعاب التربوية وتقنيات انتاجها. دار المسيرة : عمان، طبعة ٥، ٢٠١٠م

*٢ هالة عاشور : الألعاب ووسائل التسلية وأثرها النفسي والتربوي في طفل ما بين السادسة والثانية عشرة، ط ٤، ١٩٩٨م

بدلالة حنورة وعباس ١٩٨٩.

مفهوم اللعب

إن اللعب حاجة من حاجات الطفل الأساسية، ومظهر هام من مظاهر سلوكه، كما إنه استعداد فطري لديه وضرورة من ضروريات حياته.

ويتعلم الطفل عن طريق اللعب أشياء كثيرة عن البيئة المحيط به ويحقق التواصل معها، كما ينمو جسميًا وعقليًا ولغويًا وانفعاليًا واجتماعيًا، ويكسب العديد من المهارات والمعلومات التي تساعده في التكيف النفسي والاجتماعي.

فاللعب ليس مجرد وسيلة لقضاء وقت الفراغ، إنه وسيط تربوي يساهم في نمو الشخصية والصحة النفسية للاطفال، كما أنه وسيلة لتعلم الكثير من المفاهيم العلمية والرياضية واللغوية والدينية، والاجتماعية.

وليس معنى ذلك أن اللعب قليل الفائدة بالنسبة إلى الكبار، بل إنه ضروري لكل إنسان في كل مرحلة من مراحل العمر، إنه البهجة والفرحة والإبداع والانطلاق في عالم جميل خلاب.*١

عليه فإن الألعاب الصغيرة هي مجموعة من أشكال اللعب الحركية، وتعتبر وسيلة من وسائل التربية البدنية يزاولها الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجيًا، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، وهي تشتمل على عناصر المنافسة والمفاجئة والإبداع. *٢

---

*١ د. حنان عبد الحميد العناني : اللعب عند الأطفال- الأسس النظرية والتطبيقية : دار الفكر، عمان ٢٠١٠م، الطبعة الخامسة.

... محمد شاهر شويكاني نقلاً عن : الموسوعة العربية – دمشق، سورية

*٢ www.arab-ency.com

محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية : دار المعارف، مصر ١٩٧٦.

بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة : دار المعارف، مصر ١٩٧٠..

أهمية اللعب

اللعب مظهر من مظاهر النشاط الإنساني، وظاهرة طبيعية وحاجة أساسية تدفعه إلى العمل والحركة والنشاط، مما يحقق له المتعة والراحة والاستقرار. فاللعب تمرين طبيعي لقوى الإنسان المختلفة وسبيل لتنمية هذه القوى تنمية شاملة متزنة. ولقد عرَّف بعض الكُتَّاب الرياضيين اللعب بأنه {ظاهرة طبيعية يمارسها الإنسان وجميع الكائنات الحية نتيجة حاجته البدنية والنفسية باعتباره أحد أركان الحياة الأساسية وهو ما نطلق عليه بالرياضة}.

وترجع أهمية اللعب للحقائق التالية : *

١. إن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع اللاعب لمزاولة اللعب، باعتبار أن اللعب ظاهرة طبيعية ونشاط غريزي.
٢. إن الفرد يجد في اللعب فرصته للحركة والنشاط، والتعبير عن النفس بما يحقق له المرح والسرور والسعادة والاستمتاع.
٣. إن الشعور بالسرور الذي يصاحب اللعب يدفع الإنسان للعمل وزيادة الانتاج وذلك عن طريق إعداد وتنظيم برامج اللعب.
٤. إنه يشبع حاجة أساسية للإنسان ووسيلة لاستنفاذ الطاقة الزائدة.
٥. للعب تأثير مباشر في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان وتنميتها وهو الغرض الأساسي للعب المنظم، إذ يساعد اللعب المنظم بقدر وافر في تقوية الجسم وتحسين الصحة العامة، ويساهم في المساعدة على النمو العقلي والجسمي والخلقي.
٦. له أثره العظيم في تنمية الشخصية الاجتماعية. فالشخصية المتزنة أساس الطيبة مع الغير. واللعب مع الجماعة سر حياة الإنسان، حيث أن جماعات اللعب تتيح الفرص العديدة والمناسبة لدعم هذه العلاقات الإنسانية السامية.

---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة ١٩٨١. نقلاً عن محمد عادل خطاب : الألعاب الريفية الشعبية. مكتبة الانجلو المصرية ١٩٦٤ ص ١٥ ــ ١٦.

اسم الفعالية : تحاشي الكرة

العمر : ٩ – ١٨ سنة

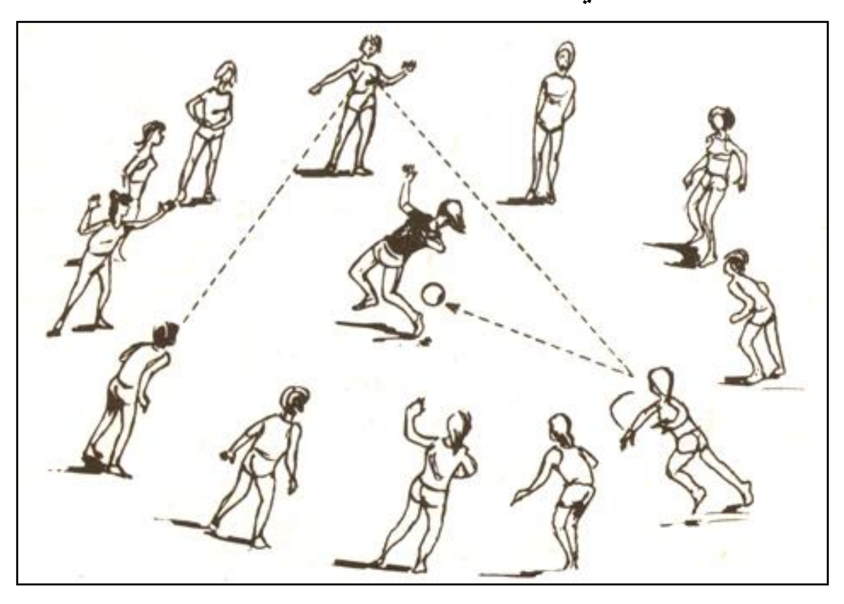
المستلزمات : كرة يد واحدة

التفاصيل : دائرة قطرها ١٠ متر تقريبًا. يقف اللاعبون حول الدائرة، ويقف أحد اللاعبين الذي يقع عليه الاختيار داخل الدائرة ممسكًا بكرة اليد. عند الإشارة... تبدأ اللعبة بأن يناول لاعب الوسط الكرة إلى أحد اللاعبين الواقفين حول الدائرة، ثم يحاول التحرك داخل الدائرة لتحاشي الإصابة بالكرة من قبل اللاعبين، ويجوز أن تتم مناولات بين اللاعبين الهدف منها خداع لاعب الوسط ومن ثم إصابته.

قواعد اللعب : لا يجوز اجتياز خط الدائرة عند التصويب.

لا يحق للاعب الوسط الخروج من الدائرة لتحاشي الإصابة.

اللاعب الذي تصيب كرته لاعب الوسط يحل محله.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣٠٩ نقلاً عن :

Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen-hand ball-Bund

Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P 35

اسم الفعالية : اقتناص الشريط

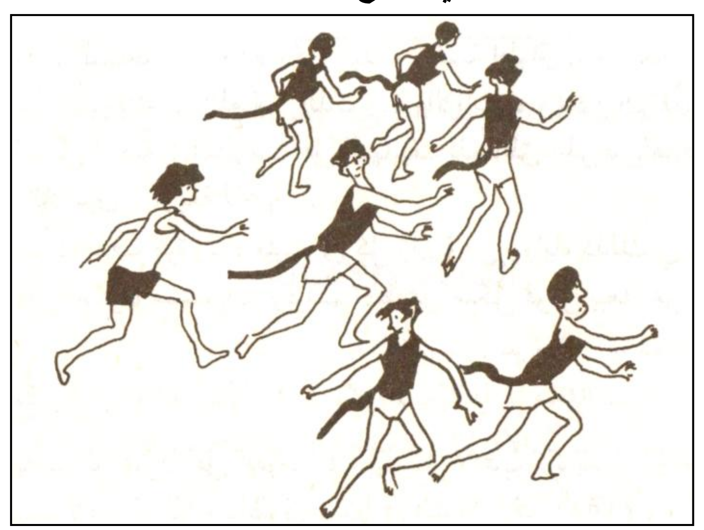
العمر : ٨ – ١٢ سنة

المستلزمات : أشرطة من القماش بعدد ٦، طول الشريط متر واحد.

التفاصيل : فريقان، كل فريق يتكون من ٦ لاعبين، يقف كل فريق على أحد أضلاع مربع طول ضلعه ١٥ مترًا مواجهًا للفريق الآخر، والفريق الذي يخسر القرعة يثبت في سرواله من الخلف شريط القماش، بحيث يُرفع حال مسكه من قبل اللاعب المطارد.

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بمطاردة اللاعبين الذين يحملون الأشرطة ومحاولة رفعها من حزامهم أو سراويلهم واللاعب الذي يُرفع شريطه يخرج من اللعب، وإذا تمكن أحد اللاعبين من الاحتفاظ بالشريط لغاية انتهاء الوقت المحدد للعبة يسجل لفريقه نقطة. أما إذا رفعت أشرطة جميع اللاعبين، فيغير اللاعبون أدوارهم. حيث يقوم اللاعب الذي كان يحمل الشريط بدور المطارد.

قواعد اللعب : مدة اللعب دقيقتان – يعتبر الفريق فائزًا إذا جمع أكبر عدد من النقاط - اللاعب الذي يخرج من الملعب أثناء المطاردة يعتبر خاسرًا



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣١١ نقلاً عن: **Karl Koch، Laufen، Springen، Warfen in der Grundschule، verlag .karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p.67**

اسم الفعالية : اقتناص الكرة

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

المستلزمات : كرة قدم

التفاصيل : رسم دائرة قطرها ١٠ أمتار. يقف اللاعبون حول الدائرة، ويقف أحد اللاعبين داخل الدائرة ومهمته اقتناص الكرة. تُعطى كرة قدم لأحد اللاعبين.

عند الإشارة... يبدأ اللاعبون بمناولة الكرة باليد فيما بينهم، ويحاول لاعب الوسط اقتناصها، فإذا نجح في ذلك، فإن اللاعب الذي قنصت كرته يكون هو لاعب الوسط.

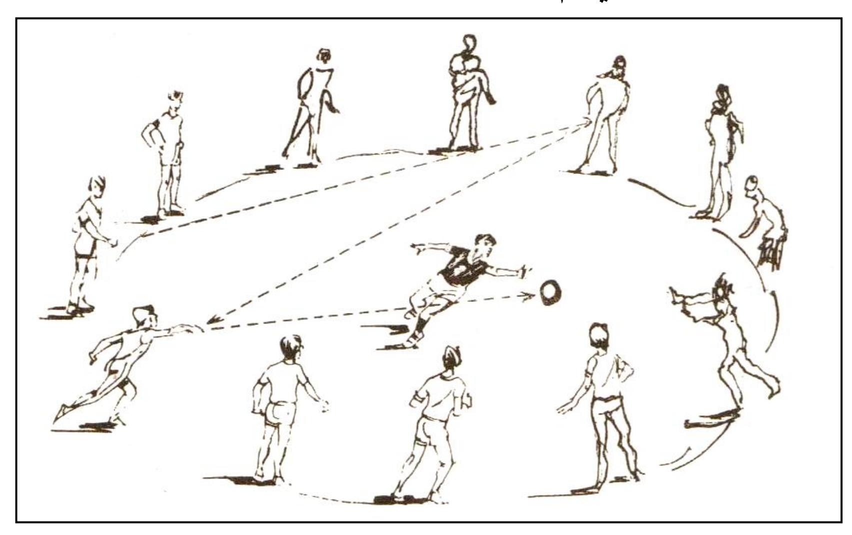
قواعد اللعب : إذا لمس لاعب الوسط الكرة تعتبر قنصة.

يجب أن يكون اللعب باليدين فقط.

لا يجوز مناولة الكرة عاليا، بل يجب أن تكون بمستوى اللاعب.

فترة الفعالية ١٥ دقيقة

اللاعب الذي لم تُلمس كرته يعتبر بطل اللعبة.



*** كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٦٦، نقلاً عن :**

Werner vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer ،Raimund Koch; Sch ulung Hallen-Hand ballbund, Verlag Bartels and wernitz Kg. Berlin. Munchen. Frankfurt - M. 1973 p.35

ترويح مدرسية – كشفية – اجتماعية

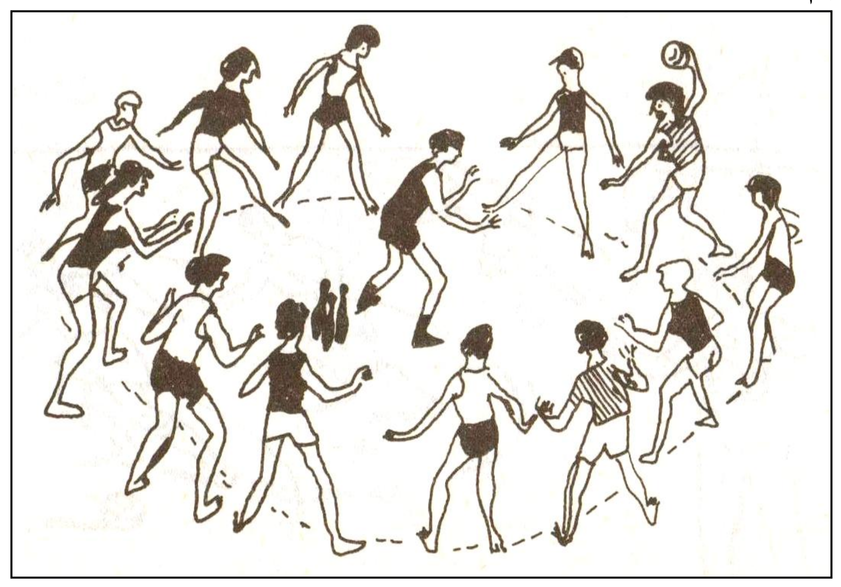
اسم الفعالية : الدفاع عن الشاخص

المستلزمات : كرة يد واحدة وثلاثة شواخص (قناني ماء بلاستيكية فارغة)

التفاصيل : دائرة يتراوح قطرها ١٠ أمتار، يوضع في وسطها ثلاثة شواخص. ينتشر اللاعبون حول محيط الدائرة، ويُختار أحدهم للدفاع عن الشواخص. عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بمناولات بين اللاعبين، حيث ينتهز الفرصة أحدهم لتصويب الكرة نحو الشواخص لإسقاطها، بينما يحاول اللاعب الذي يقف في وسط الدائرة الدفاع عنها بمحاولة قطع الكرات وصدها. وتستمر اللعبة حتى تسقط الشواخص الثلاث.

قواعد اللعب :

- **اللاعب الذي تصد أو تقطع كرته يخرج من اللعب وتسجل نقطة للاعب الوسط**
- **يتم اختيار اللاعب الذي يسقط الشاخص الثالث للقييام بدور المدافع. ولا يجوز تكرار دخول اللاعب نفسه للدائرة مرتين. - - عند انتهاء جميع اللاعبين من دخولهم الدائرة تحسب نقاط كل لاعب لتحديد بطل الدائرة.**



---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣٠٦ ، نقلاً عن: Siegfried Rauch، 100 kleine spiele sporverlag Berlin 1971، P.35.

اسم الفعالية : الدلووالكرة

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

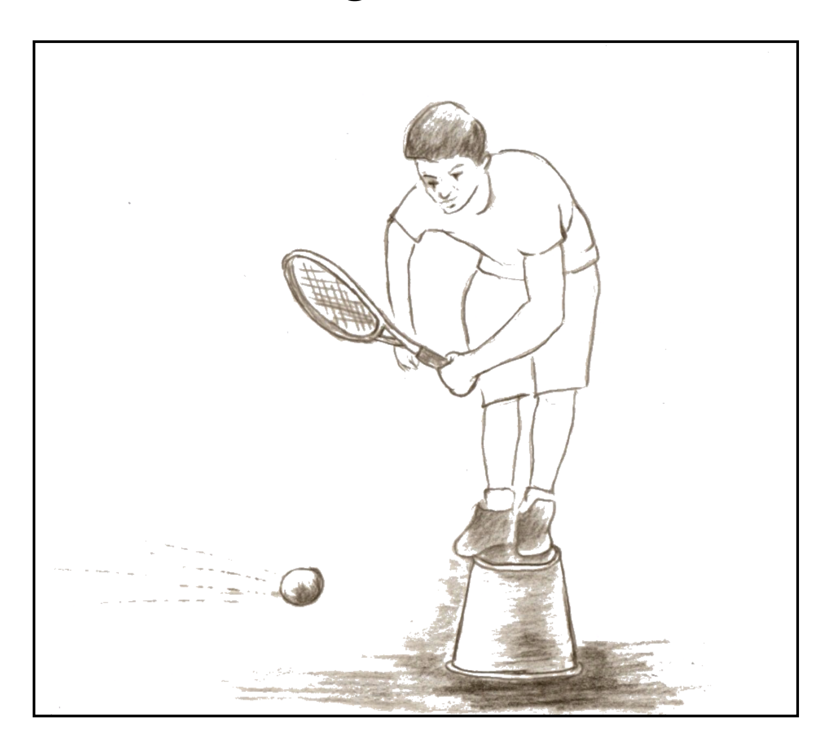
المستلزمات : دلو + مضرب تنس + كرة تنس

التفاصيل :

يقف أحد اللاعبين فوق الدلو ومعه مضرب التنس. يقف بقية اللاعبين حوله على شكل قوس دائرة وعلى بعد ٤ أمتار منه. يعطى أحدهم كرة تنس.

يحاول كل فرد إصابة الدلو بالكرة، وعلى اللاعب الذي فوقه أن يدافع عن الدلو بالمضرب فيمنع إصابته بالكرة.

إذا أصاب أي لاعب الدلو فإنه يحل مكان اللاعب الذي هو فوق الدلو وفشله من رد الكرة. وهكذا تستمر اللعبة لفترة ١٠ دقائق أو أكثر.



ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

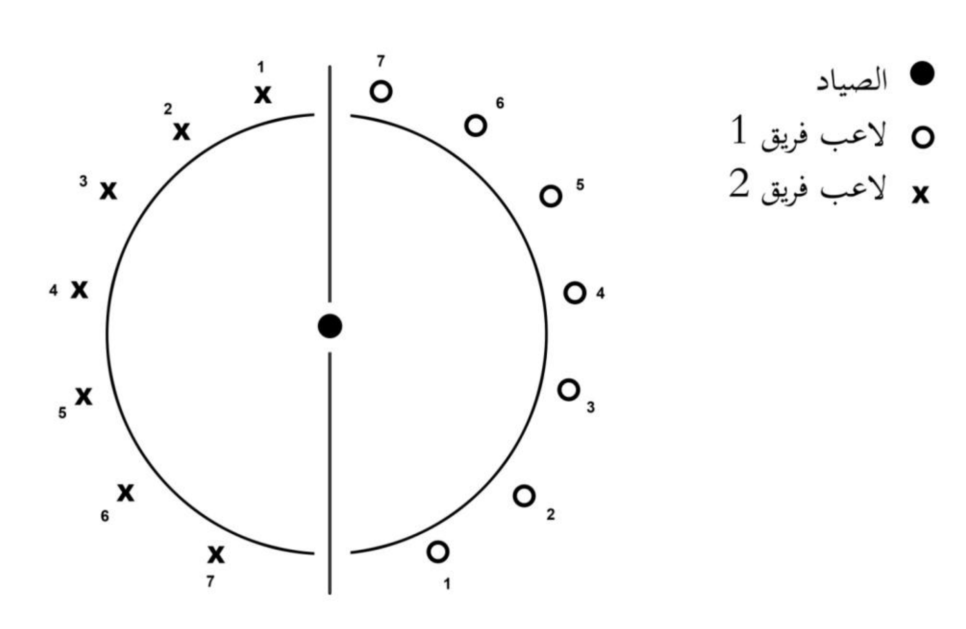
اسم الفعالية : الصياد

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل :

يقسم الصف إلى قسمين، وكل قسم يشكل نصف دائرة وله أرقام متسلسلة تبتدأ من جهة يمين كل فريق. يقف أحد الطلاب في وسط الدائرة يمثل (الصياد).

عند الإشارة.... ينادي المعلم رقمًا ما.. يسرع الطالبان اللذان يحملان نفس الرقم بتبادل أماكنهما بدون من أن يتمكن الصياد بلمس أحدهما قبل الرجوع إلى مكانه، وفي حالة تمكن الصياد من لمس أحدهما فيكون هو الصياد.



اسم الفعالية : العساكر والحرامية

العمر : ٩ سنوات فأكثر

المستلزمات : كيس حبوب

التفاصيل : ينتخب ثلاثة لاعبين من المشتركين ويطلق عليهم اسم (العساكر).
تقف بقية الأفراد في دوائر صغيرة على شكل دائري بحيث تكون المسافات بين الدوائر الصغيرة متساوية ويطلق على من بداخلها اسم (الحرامية) ويعطى لأحدهم كيس الحب وهو يمثل (الجوهرة).
عند الإشارة.... يحاول الحرامية المحافظة على الجوهرة بأن يتبادلونها في أي اتجاه دون أن يخرجوا من الدوائر الصغيرة. يحاول (العساكر) الحصول على الجوهرة وذلك : ١ـ بلمس الحرامي الذي بيده الجوهرة قبل قذفها ٢ـ بالتقاطها من الأرض عند سقوطها ٣ـ بمسك الجوهرة أثناء تبادلها
اذا استطاع أحد العساكر الحصول على الجوهرة بإحدى الطرق السالفة الذكر ابدل مكانه مع ذلك اللاعب.
تستمر اللعبة على هذا النحو لمدة لا تزيد عن ربع ساعة.



---

* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

اسم الفعالية : الكراسي الموسيقية

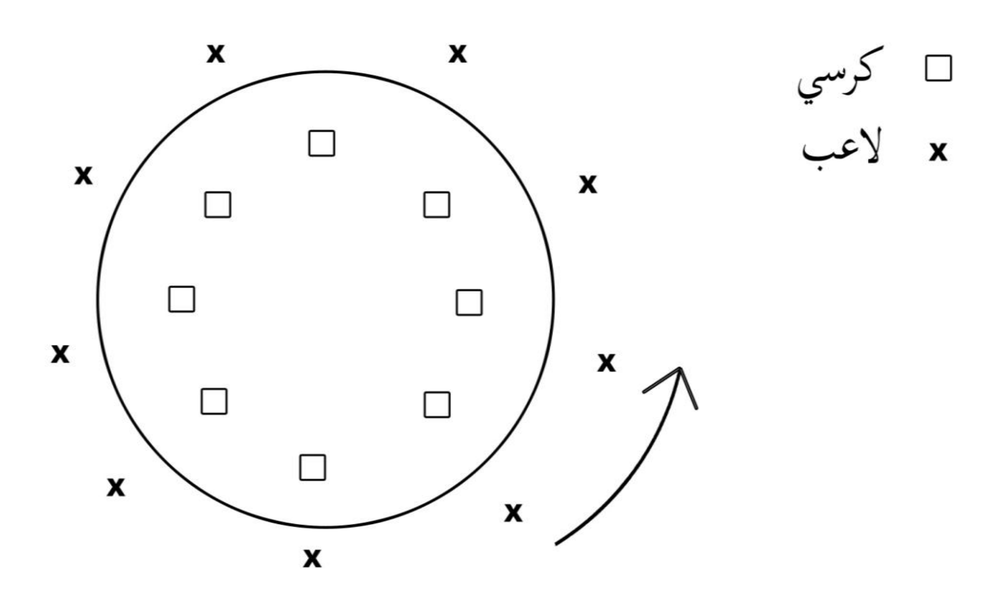
العمر : ٩ سنوات فأكثر

المستلزمات : كراسي عدد ٨ (يمكن زيادتها أو نقصانها)

التفاصيل :

توضع الكراسي على هيئة دائرة (ويفضل رسم دائرة تبعد عن محيط الكراسي بحدود ٢ متر).... يكون عدد المشاركين بزيادة لاعب واحد من عدد الكراسي.

عند الإيعاز.... تبدأ اللعبة بعزف موسيقي أو قرع طبل أو دف، حيث يقوم المشاركون بالجري والدوران من خارج محيط الدائرة وباتجاه محدد. وعند وقف العزف الموسيقي يسرع المشاركون بالجلوس على الكراسي، وفي هذه الحالة سيحرم أحد المشاركين من الفعالية لكونه لم يفلح بالجلوس على كرسي، وكذلك يستبعد كرسي واحد. ويستأنف السباق بالعزف الموسيقي مرة ويتوقف مرة أخرى وهكذا ولكل مرة يخرج فيها أحد المشاركين ويستبعد كرسي واحد.. تتكرر الفعالية ولمرات عدة حتى يبقى آخر لاعب ويكون هو الفائز.



ترويح مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : الكرة البينية

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

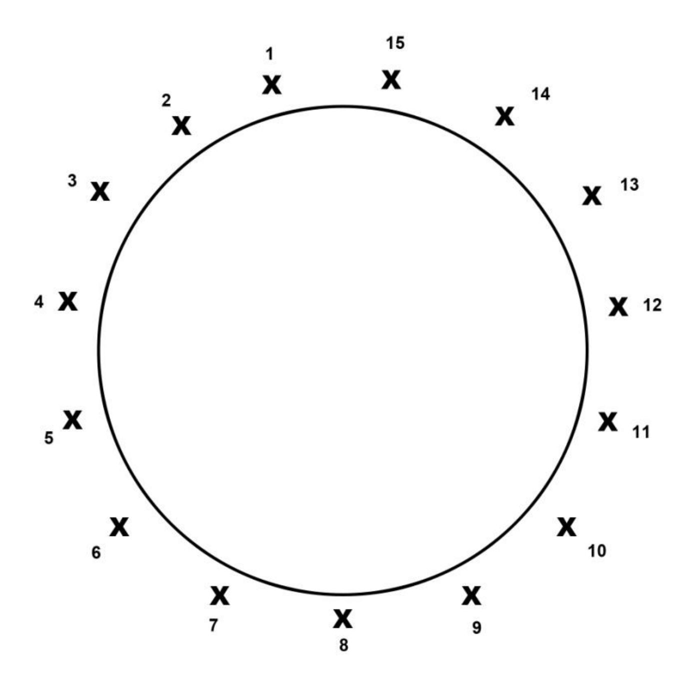
المستلزمات : كرة خفيفة / عدد ٢

التفاصيل :

يشكل اللاعبون دائرة واسعة يتباعد الواحد عن الآخر بحدود ١ متر وبعدد فردي لعدد اللاعبين.

عند الإشارة..... تبدأ اللعبة بتمرير الكرة بصورة دائرية عكس عقرب الساعة، من اللاعب رقم ١ إلى رقم ٣، ثم ٥... لحين أن تصل إلى اللاعب ١٥ فإنه يناولها إلى رقم ٢، ٤، ٦... وهكذا (أي ترك لاعب واحد لكل مرة).

وتشدد اللعبة أكثر حماسًا عندما تستعمل كرتان خلال اللعبة، ويجب ملاحظة اتجاه تمرير الكرة وخصوصًا عند الاستلام.



ترويح مدرسية – كشفية – اجتماعية

اسم الفعالية : الكرة الدائرية

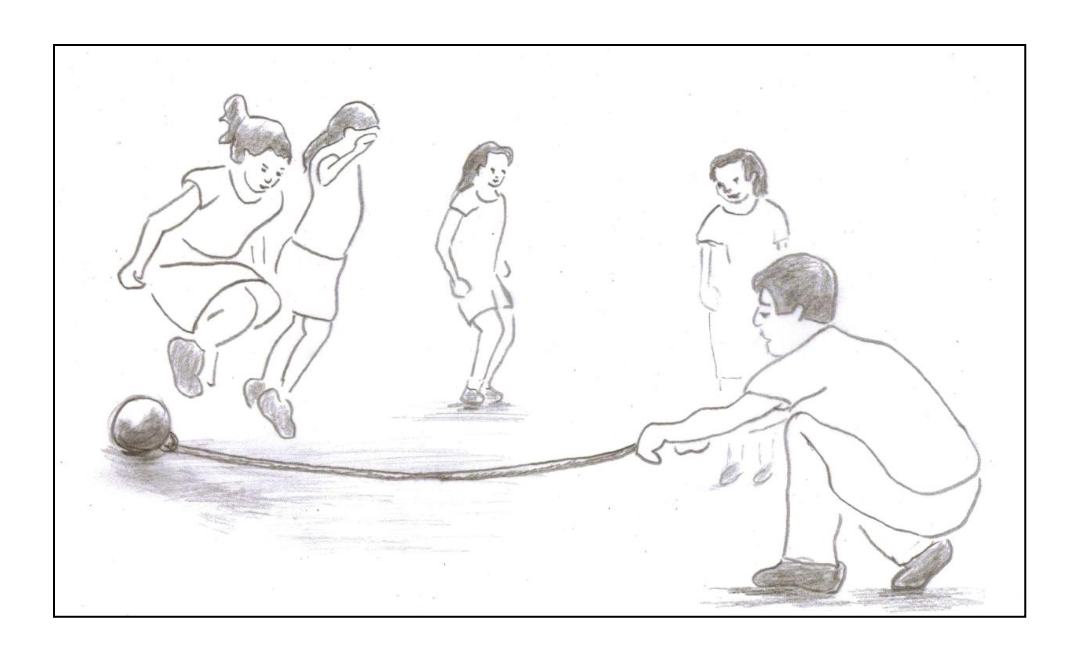
العمر : ٨ سنوات فما فوق

المستلزمات : كرة بحجم كرة اليد تغلف بسيم مشبك (يستعمل لعمل أقفاص الدجاج). ويتم عمل حلقة لربطها مع حافظة مفاتيح ذات الدوران المحوري ليسهل حركة الكرة مع الحبل، ويربط حبل طوله ٢ متر من النهاية الأخرى مع حافظة مفاتيح أخرى، لتربط بحبل طوله ٢ متر.

التفاصيل : ترسم دائرتان خارجية نصف قطرها بحدود ٣ متر، ودائرة داخلية صغيرة نصف قطرها ٢ متر. يجلس المعلم في وسط الدائرة الدائرة الداخلية يحيطه عدد من الطلاب يقفون عند الدائرة الخارجية. ويبدأ المعلم بتدوير الكرة باستعمال كلتا يديه بصورة متناوبة لكي تكمل الكرة دورانها لمرة أو لمرتين.

وعند الإشارة... يدخل الطلاب الدائرة الداخلية الصغيرة ويبدأون بالوثب (القفز) من فوق الحبل. والذي يفشل بالقفز لمرتين يخرج من السباق.

ملاحظة : في البداية يكون عدد الطلاب اثنين ثم يزداد تدريجيًا..



اسم الفعالية : **المرور من تحت العصا**

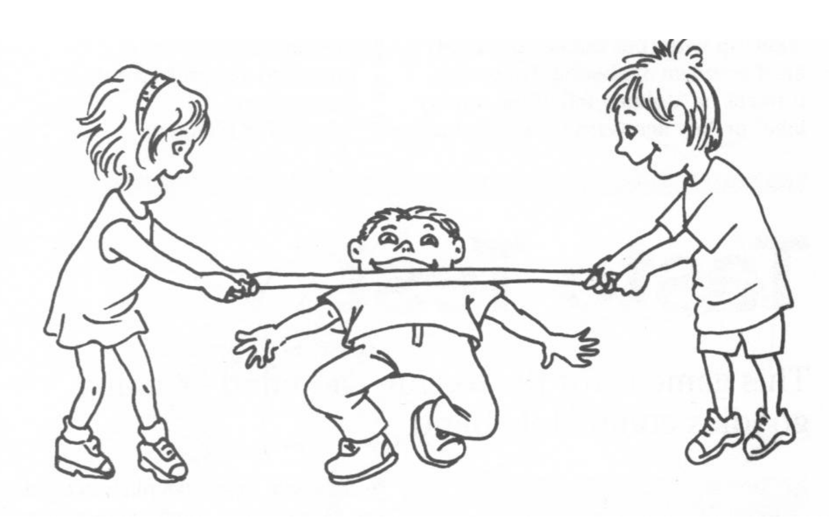
العمر : ٦ سنوات فما فوق

المستلزمات : عصا مكناسة

التفاصيل : لاعبان يحملان العصا من طرفيها وبمستوى الصدر.

يقف المشاركون على شكل قاطرة خلف العصا. تصاحب هذه اللعبة الموسيقى الإيقاعية أو بدونها وقد يعوض عنه التصفيق الإيقاعي الرتيب.

عند الإيعاز.... يبدأ المشاركون بالمرور من تحت العصا في وضع الانثناء إلى الخلف حيث يكون الرأس والظهر على شكل قوس والقدمان تنتقلان بالتعاقب للأمام. وكل مرة ينتهي الجميع من المرور من تحت العصا تنخفض فيها العصا بمقدار ١٠ – ١٥ سم حيث يتعذر على بعض المشاركين من المرور من تحتها لحين بقاء آخر لاعب ويسمى بطل اللعبة.



Debra Wise – Great Big Book of Children's Games. McGraw-Hill New York 1976

ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : الهنود الحمر والكاوبوي

العمر : ٨ – ١٨ سنة

التفاصيل : يُختار لاعبان اثنان من المشاركين ويطلق على كل واحد منهما (الكاوبوي)، وأما باقي المشاركين يُطلق عليهم (الهنود الحُمر).

ترسم دائرة قطرها ٣ متر في منتصف ساحة اللعب، وتُسمى (المعتقل).

ينتشر الهنود الحمر داخل محيط الملعب، وأما الكاوبوي فيكون أحدهما حارس للمعتقل وآخر مهمته مطاردة الهنود الحمر والقبض عليهم (ملامستهم) وإيداعهم المعتقل، في حالة تواجد أي شخص من الهنود الحمر داخل المعتقل (الدائرة)، يحاول بقية زملائه الإفراج عنه وتحريره من الأسر وذلك بمراوغة الحارس الكاوبوي لتكملة اللعبة.

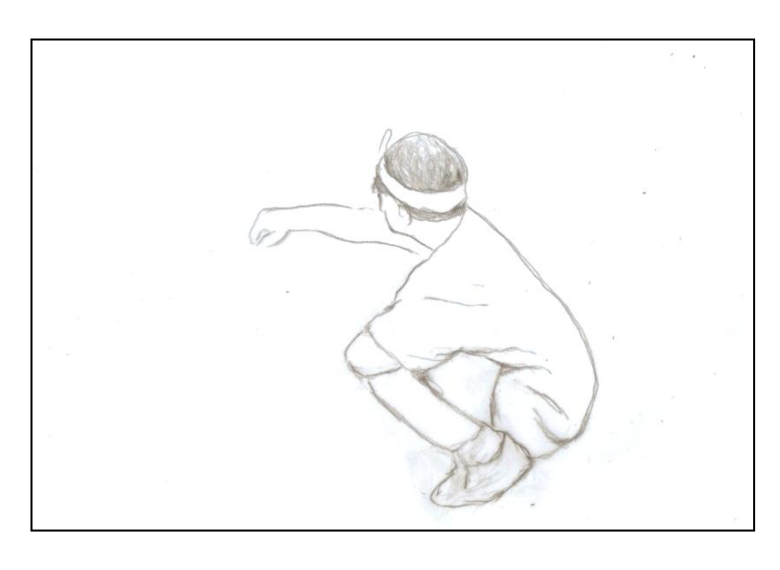
شروط اللعبة : - لايحق لأي لاعب اجتياز الدائرة (المعتقل) عدا الحارس.

- اللاعب الذي يقبض عليه يجلس على قدميه وإحدى ذراعيه ممدودة.

- يجوز تبادل لاعبي الكاوبوي أدوارهم.

- مدة اللعب بحدود ٣ دقائق لكل مرة حتى يتم تغيير لاعبي الكاوبوي.

- الثنائي الذي يعتقل أكثر عدد من اللاعبين يعتبر هو الفائز.



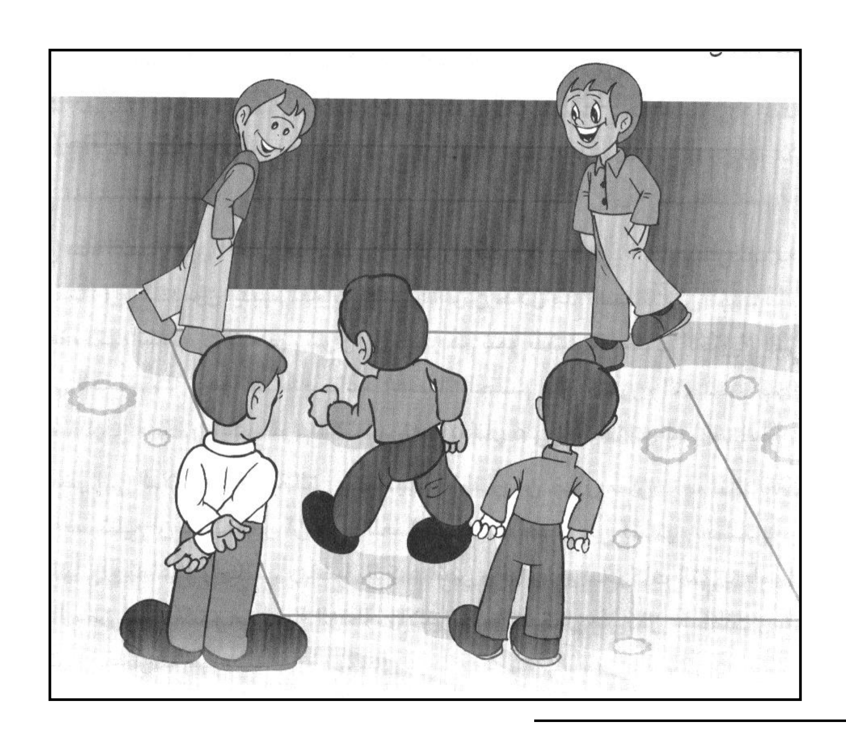
اسم الفعالية : **لعبة الزوايا**

العمر : ٨ – ١٣ سنة

التفاصيل :

يقسم الصف إلى مجموعات، وكل مجموعة تتكون من خمسة لاعبين. ترسم مربعات بطول ضلع كل منها ٤ متر على عدد المجموعات. كل مجموعة يقف أفرادها عند زوايا المربع عدا لاعب واحد يقف في الوسط.

عند الإيعاز.... يتبادل اللاعبون الأربعة بتبادل المراكز فيما بينهم، وفي هذه الأثناء يحاول لاعب الوسط أن يسبق إلى مكان أحدهم ويحتله. فإن تمكن من ذلك، يحل مكان اللاعب الذي فشل، وهذا اللاعب يصبح هو لاعب الوسط. وتستمر اللعبة كما شرح آنفًا وهكذا...



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن

اسم الفعالية : سقوط الجسر

العمر : ٩ – ١٤ سنة

التفاصيل : تُرسم دائرة قطرها ٦ أمتار تقريبًا. زوجان من اللاعبين يشكلان بمثابة جسرين أحدهما للجانب الأيمن من الدائرة والآخر عند جهة اليسار، وأياديهما مرفوعة للأعلى ومتشابكة ليسمح مرور بقية اللاعبين من أسفلهما.

عند الإيعاز... يسير اللاعبون حول الدائرة بمسافات متباعدة الواحد عن الآخر وفق إيقاع يؤديه المعلم بواسطة عصا مع دف (أو قطعة معدنية) وعند وصول أي لاعب لأي جسر يتوجب عليه المرور من تحت الأيادي المتشابكة، وعندما يتوقف المعلم عن الإيقاع بضربة قوية نوعًا ما متزامنًا مع صوت صفارته... يتم خفض الأيادي لكي يقتنصوا أي لاعب يمر في حينها من داخل الجسر. ونتيجة لذلك سوف يشكل جسر ثالث من اللاعبيّن الذين تم اصطيادهما. وتستمر الفعالية بالسير حول الدائرة والمرور من خلال الجسور، وكل مرة يوقف المعلم الإيقاع مع إطلاق صفارته يتم اقتناص عدد من اللاعبين وبدورهم يشكلون جسورًا أخرى وهكذا... وعند نهاية الوقت المحدد يعلن عن فوز من تبقى من اللاعبين.



---

*Wener vick ‹Heinz Busch ‹Gerd Fischer‹Raimund Koch ‹Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 42

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق.

نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : لمس الثعبان

العمر : ٨ – ١٢ سنة

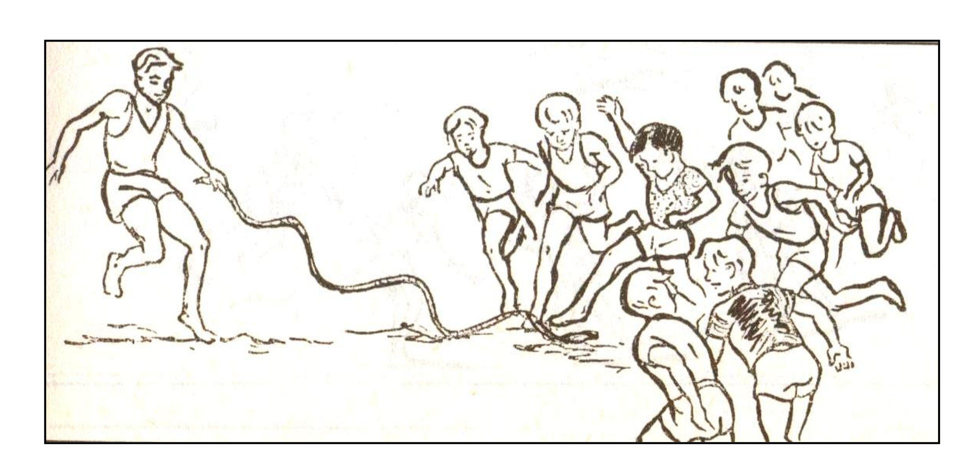
المستلزمات : حبل طوله ٣ متر، ساعة توقيت

التفاصيل : يُختار أحد اللاعبين بطريقة القرعة لمسك الحبل. ويقف اللاعبون على مسافة خمسة أمتار منه.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الذي بيده الحبل ويجري وراءه بقية اللاعبين محاولين لمس الحبل بالقدمين، بينما يقوم حامل الحبل بتحريك الحبل في عدة اتجاهات وسحبه ودفعه حتى لا يتمكن اللاعبون من لمسه. واللاعب الذي يستطيع وضع إحدى القدمين على نهاية الحبل بقصد إفلاته من يد اللاعب الممسك بالحبل، يقوم هو بمهمة مسك الحبل والجري به.

قواعد اللعب :

لتحديد بطل هذه اللعبة، يحسب الزمن الذي يستغرقه كل لاعب بالاحتفاظ بالحبل ويعتبر فائزًا إذا تمكن اللاعب من إبقاء الحبل بيده مدة أطول من زملائه.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣٠٩ ، نقلاً عن :

Dobler ،H.: Kleine spiele ،volk u wissen verlag. Berlin. 1973،Abb.41

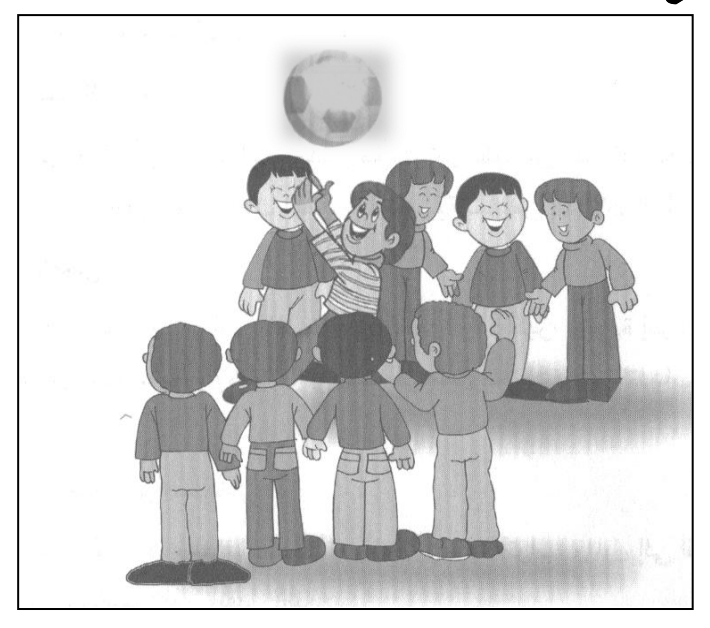
اسم الفعالية : لعبة لمس الهدف

العمر : ٩ – ١٢ سنة

المستلزمات : كرة خفيفة بحجم كرة القدم

التفاصيل : يُرتب اللاعبون على شكل دائرة مع ترك مسافة ١ متر بين لاعب وآخر، يتم اختيار أحد اللاعبين (القدوة) ليتوسط الدائرة حاملاً الكرة بيديه. ترسم في منتصف دائرة وقوف اللاعبين دائرة صغيرة قطرها ٣٠ سم تقريبًا.

عند الإيعاز.... يقوم اللاعب (القدوة) الموجود في وسط الدائرة برمي الكرة بخفة نحو أي لاعب في الدائرة فليكن اللاعب (س). يقوم اللاعب (س) بمسك الكرة ووضعها حالاً عند الدائرة الصغيرة ويسرع بمطاردة اللاعب (القدوة). فإن تمكن لاعب (القدوة) من لمس الكرة قبل أن يمسك به يعتبر ناجحًا ويقف عند الدائرة. يحل اللاعب (س) مكان اللاعب القدوة في وسط الدائرة. أما إن تمكن اللاعب (س) من مسك اللاعب القدوة قبل أن يلمس الكرة عاد لاعب (القدوة) ليتابع اللعبة من جديد، وهكذا...



*** أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن**

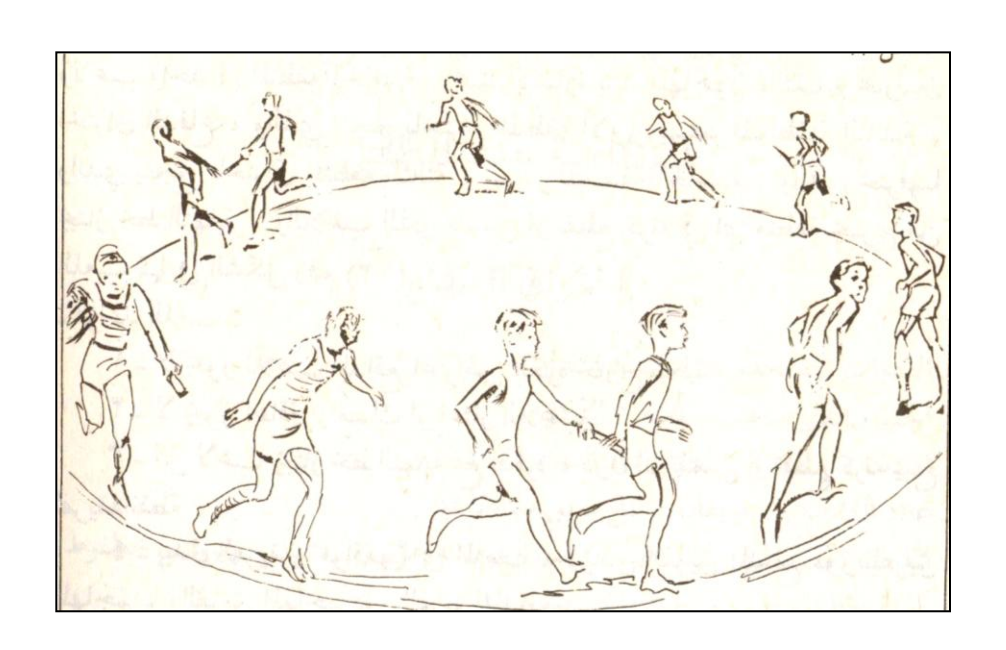
اسم الفعالية : البريد الدائري

المستلزمات : ٤ عصي بريد

التفاصيل : عدد اللاعبين ١٢ لاعبًا – دائرة قطرها ١٠ أمتار

طريقة اللعب : يقف اللاعبون حول الدائرة بمسافات متساوية ويعطى للاعبين رقم ١، ٤، ٧، ١٠ عصا بريد.

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بالجري حول الدائرة وتسليم اللاعب الذي أمامه العصا، واللاعب الذي تصل إليه العصا ولا زالت العصا الأخرى بيده، يلمس بالعصا من قبل اللاعب الذي وراءه، وبخرج من اللعب. وذلك لزيادة حماس اللاعبين، وتستمر اللعبة حتى يبقى لاعبان، يعتبران بطلا اللعبة.



*** كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٤٩ ، نقلاً عن : KARL KOCH : METHODISCHE UBUNGSREIHEN IN DER LEICHTATHLETIK VERLAG KARL HOFMANN. SCHORNDORF BEI STATTGART. Band 9 1974 p.44**

اسم الفعالية : الصياد الذكي

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل :

ينتشر اللاعبون في الساحة، يحدد المعلم أحد الطلاب ليكون هو الصياد، وعند البدء يحاول الصياد مطاردة بقية الطلاب لغرض لمس أي واحد منهم ليصبح هو الصياد الذي بدوره يبدأ بالعد ٣،٢،١ ثم يقوم بمطاردة بقية الطلاب، وهكذا...

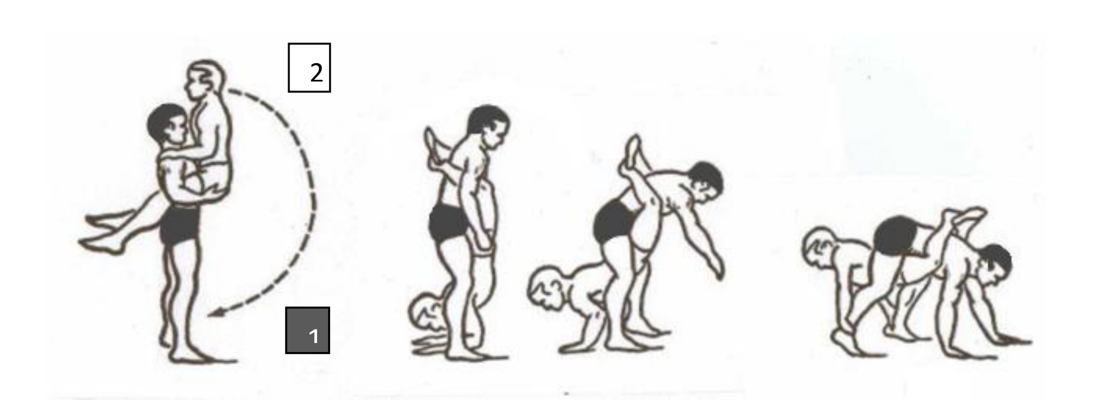


اسم الفعالية : **مشية الفيل The Elephant Walk**

العمر : ١٤ – ١٨ سنة

التفاصيل :

- اللاعب ١ يحمل اللاعب ٢ من منطقة الورك.
- اللاعب ٢ واضعًا كفا يديه على كتف اللاعب ١ ويلف ساقيه خلف جسمه.
- اللاعب ٢ ينحني للخلف ليدخل بين ساقي اللاعب ١ واضعًا يديه على الأرض.
- اللاعب ٢ يبقي ساقيه ملتفتين حول جسم اللاعب ١.
- اللاعب ١ يثني جسمه للأمام ليضع يديه على الأرض وذراعيه مستقيمتين.
- اللاعب ٢ يمسك كاحلي قدمي اللاعب ١ مع بقاء ساقيه ملتفتين حول ظهره.
- يبدأ اللاعبان بالمشي من جهة اللاعب ١.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 34.

ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

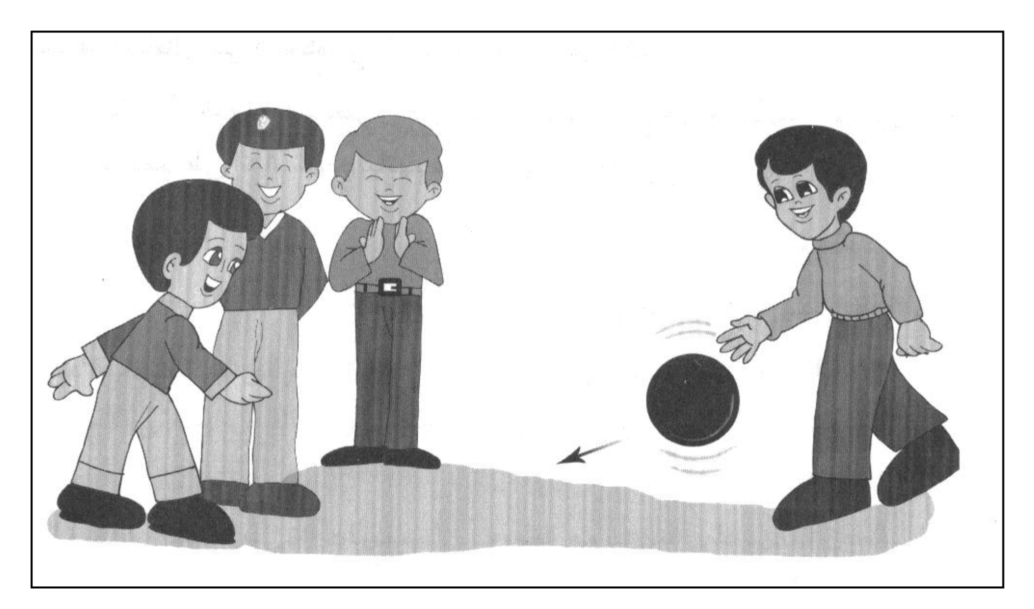
اسم الفعالية : الدحلة (البولنك)

العمر : ٨ – ١٠ سنوات

المستلزمات : كرة قدم أو مايشابهها لكل مجموعة

التفاصيل : يقسم الصف إلى عدة مجموعات، وكل مجموعة تضم حوالي ٥ لاعبين. كل مجموعة تقف أمام خط مستقيم بضم القدمين وترك مسافة بحدود ٧٠ سم الواحد عن الآخر، عدا لاعب (الوسط) يقف عند خط يبعد بمسافة ٤ متر عن خط وقوف مجموعته. كل لاعب يُعطى له رقم متسلسل يبدأ من لاعب الوسط الذي بداخل الدائرة رقم ١ ، وهكذا...

عند الإيعاز... يدحرج اللاعب رقم ١ الكرة وهو في حالة انحناء في جسمه باتجاه لاعبي مجموعته لغرض إصابة أحدهم، فإن تمكن من ذلك يمنح نقطة له، وينضم إلى مجموعته حيث يحل مكانه اللاعب رقم ٢. وتستمر اللعبة حيث يفوز اللاعب الذي له أكثر نقاط.



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن

ترويح مدرسية - كشفية

اسم الفعالية : الدفاع عن الفريسة

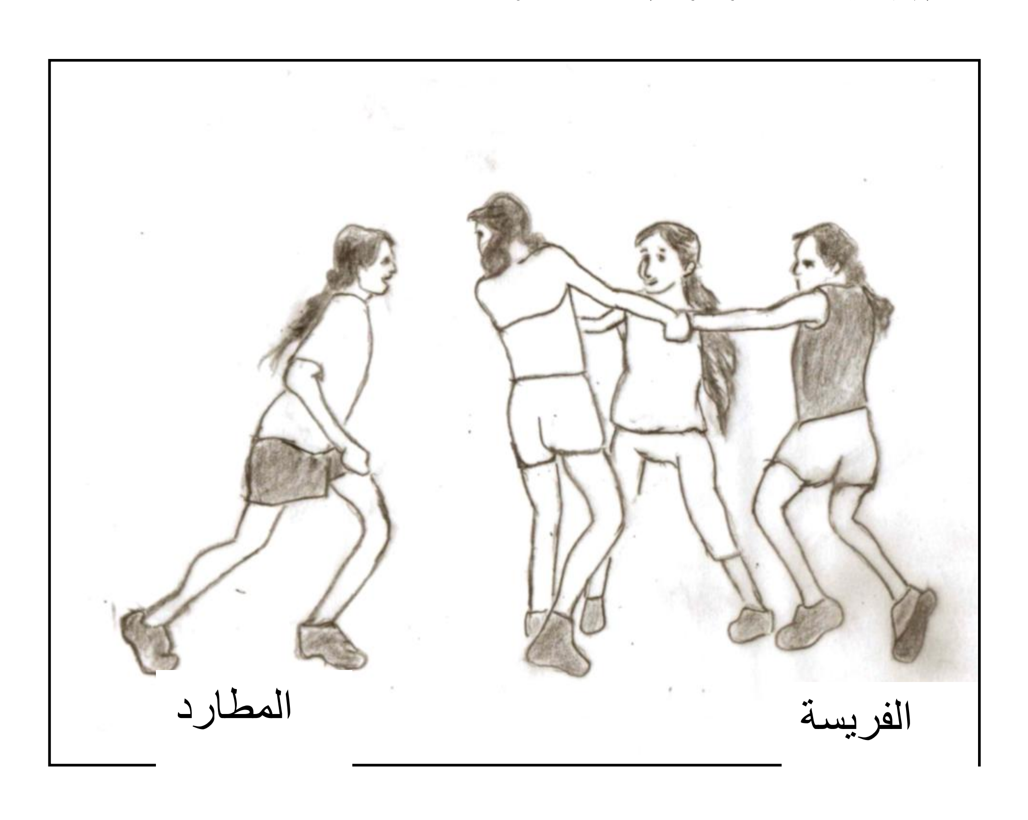
العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم الصف إلى مجاميع تتكون كل مجموعة من ٤ طلاب.

يحدد لكل مجموعة طالب يدعى (المطارد)، وطالب آخر (الفريسة).

يشكل (الفريسة) مع طلاب اثنين يحيطون به بمثلث مترابط.

عند الإشارة... يحاول (المطارد) لمس (الفريسة) ولكنه يواجه بالتصدي من قبل الطالبيّن الاثنين ويعيقانه من لمس (الفريسة) وذلك بتغيير اتجاهات حركتهما. أما في حالة لمس (المطارد) إلى (الفريسة) فيحل الواحد مكان الآخر. علمًا يجب أن تحدد فترة زمنية لكل محاولة.



اسم الفعالية : الصياد الأمريكي (الكاوبوي)

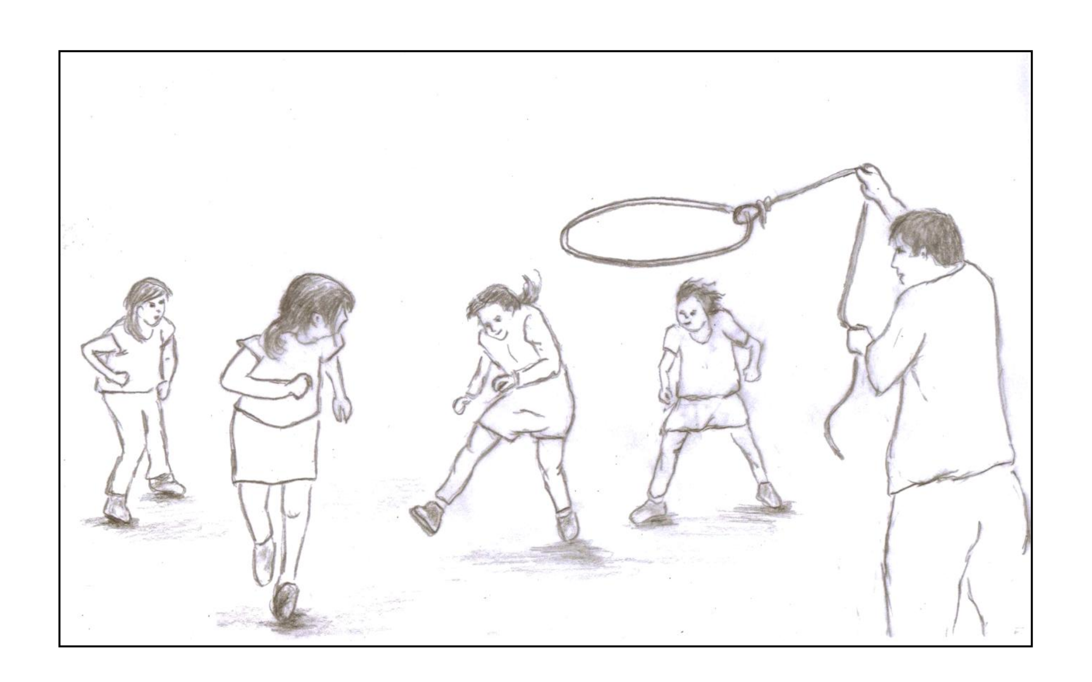
العمر : ٦ سنوات فما فوق

المستلزمات : طوق (هيلاهوب) + حبل طوله ١,٥ متر

التفاصيل : يُربط الحبل بالطوق. يُحدد محيط الملعب وينتشر الطلاب بداخله.

عند الإيعاز... يحاول المعلم اقتناص أقرب اللاعبين وذلك بمحاولة إدخال الطوق حول جسم اللاعب من فوق رأسه ويصطاده. والطالب الذي يتم اصطياده لمرتين يخرج من اللعبة.

وتستمر هذه الفعالية بحدود ١٠ دقائق.

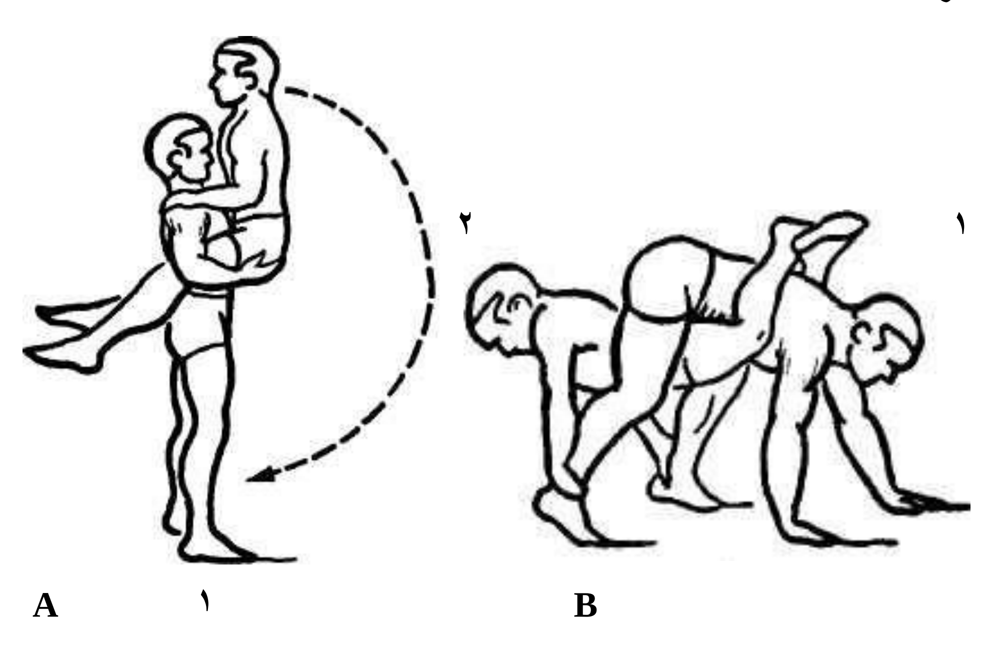


اسم الفعالية : مشية القرد The Monkey Walk

العمر : ١٢ سنة فما فوق

التفاصيل : هذه الفعالية تتطلب لاعبين مميزين بلياقتهما البدنية ويكون أحدهما أخف وزنًا من الآخر. لكي يتمكن اللاعب الأساس (١) من رفع زميله الذي هو أقل وزنًا (٢). يرفع اللاعب (١) زميله من الأسفل ومن تحت الورك. يستند اللاعب (٢) بيديه على كتف اللاعب (١) ويلف بساقيه الواحدة فوق الأخرى.

يحرر اللاعب (٢) يديه محاولاً إدخال رأسه وصدره بين أرجل اللاعب (١) ويمسك بكاحليه ويبقي ساقيه ملتفتين حول ظهر زميله. أما اللاعب (١) فإن ذراعيه تكونان ممدودتين ومستندتين على الأرض، فعند ذلك يتحرك اللاعب (١) للأمام ويتبعه اللاعب (٢) ممسكًا بكاحلي اللاعب (١) مع إعطاء مرونة في الحركة.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 34.

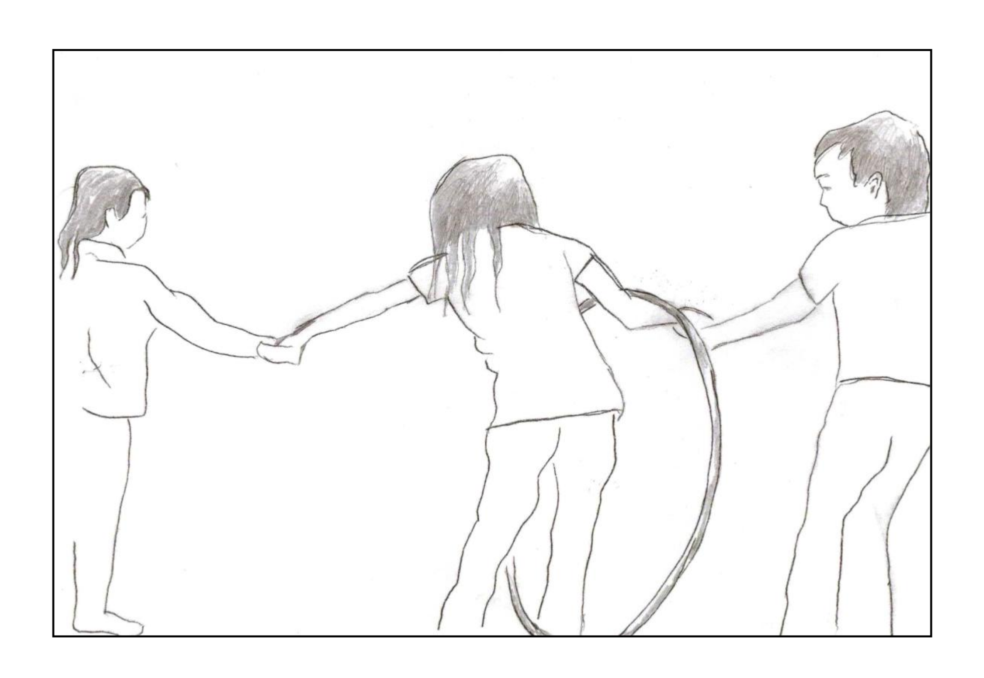
اسم الفعالية : تمرير الطوق حول الجميع

العمر : ٩ – ١٨ سنة

المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب)

التفاصيل : يقف طلاب الصف على شكل دائرة متماسكي الأيدي لبعضهم البعض، يكون الطوق عند ذراعي أحدهما.

عند الإيعاز..... يحاول كل طالب تمرير الطوق، وذلك بإدخال قدميه الواحدة تلو الأخرى تم يتبعهما الجذع والرأس حيث ينتقل الطوق إلى الطالب الواقف لجنبه وهكذا.... ويمكن إضافة طوق آخر إذا كان عدد الطلاب أكثر من ١٢ طالبًا.



ترويح

اسم الفعالية : مناولة الكرة بين الهولاهوب

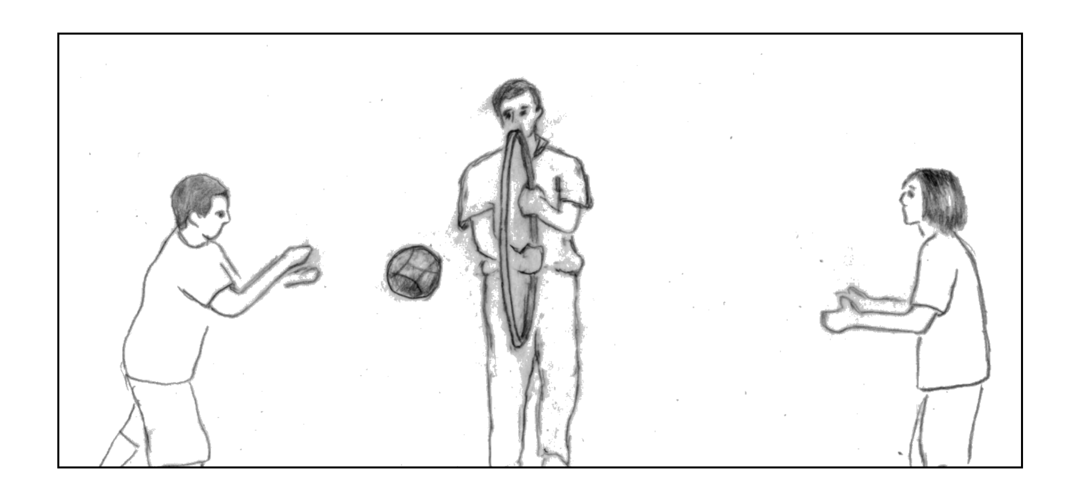
العمر : ٩ ـ ١٤ سنة

المستلزمات : كرة + هولاهوب (وفق ما هو متوفر)

التفاصيل : يُقسم المشاركون إلى مجاميع ثلاثية.

يقف أحد المشاركين في الوسط حاملاً الهولاهوب (الطوق البلاستيك) بيديه الاثنتين، ويقف الطالبان الآخران على مسافة ٢ متر لكل جهة (يمينًا ويسارًا) من الهولاهوب. يحمل أحدهما الكرة بيديه.

عند الإشارة.... يناول الطالبان الواقفان على جانبي الهولاهوب الكرة لتمريرها وسط الهولاهوب وبمستوى ارتفاعات مختلفة، تتكرر المناولات ١٠ مرات لكل واحد حتى يتم التغيير بينهما وبين المجموعات الأخرى.



ترويح

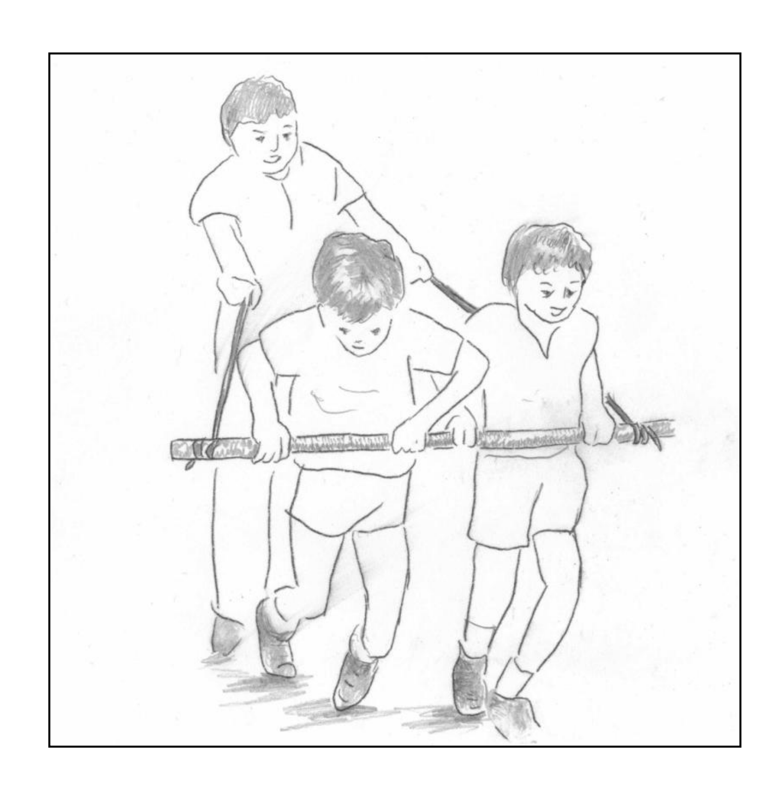
اسم الفعالية : جر الحصن

العمر : ٦ ـ ٧ سنوات

المستلزمات : عصا أو انبوب معدني بطول يقارب ١ متر + حبل بطول ٢ متر

التفاصيل : يُربط طرفا الحبل بنهايتي العصا... يحدد خط بداية وآخر للنهاية. يختار المعلم طالبين ٢ لكل مرة ويدخلان داخل الحلقة مع وضع حافة العصا عند منطقة البطن ومسك العصا بكلتا يدي الطالبين (أشبه بالحصن).

عند الإيعاز.... يقوم الطالبان بسحب المعلم للأمام من عند خط البداية، وأما المعلم فإنه يتظاهر بمقاومة السحب قليلاً قليلاً حتى وصول الطالبين إلى خط النهاية. وتتكرر الفعالية لطالبين آخرين وهكذا...



الفصل
الخامس

فعاليات المنافسة

(فردية & جماعية)

فعاليات المنافسات

إن الطابع التنافسي المميز للألعاب الصغيرة يدفع الطفل (الفرد) لتحقيق حاجاته الأساسية مثل التفوق والانتصار، كذلك حب الشهرة من خلال نشاطه الممارس، حيث يندفع الأطفال بشكل جدي وعمل يفيض بالحيوية لتحقيق نتيجة أفضل خلال اللعب. وهذا ما يطور الطفل ويجعل تربيته متزنة، لأن الغور في جو التنافس يدفع الطفل للتعاون والانتماء والتضحية ونكران الذات والعمل بأقصى جهد للارتقاء بنتيجة الجماعة.

ويصف علماء النفس هذا السلوك ويصنفوه إلى النزعات الأساسية، لكون الإنسان مخلوق اجتماعي ومخلوق متنافس، فالنزعة لمحاولة التفوق يحتمل أن تكون نزعة عامة.

---

* عبد الفتاح لطفي – إبراهيم سلامة : المدخل في أصول التربية الرياضية ص ١١٦-١١٧ ، دار الكتب الجامعية ١٩٧١

بدلالة - كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١م.

اسم الفعالية :عراك الديكة بالكرة

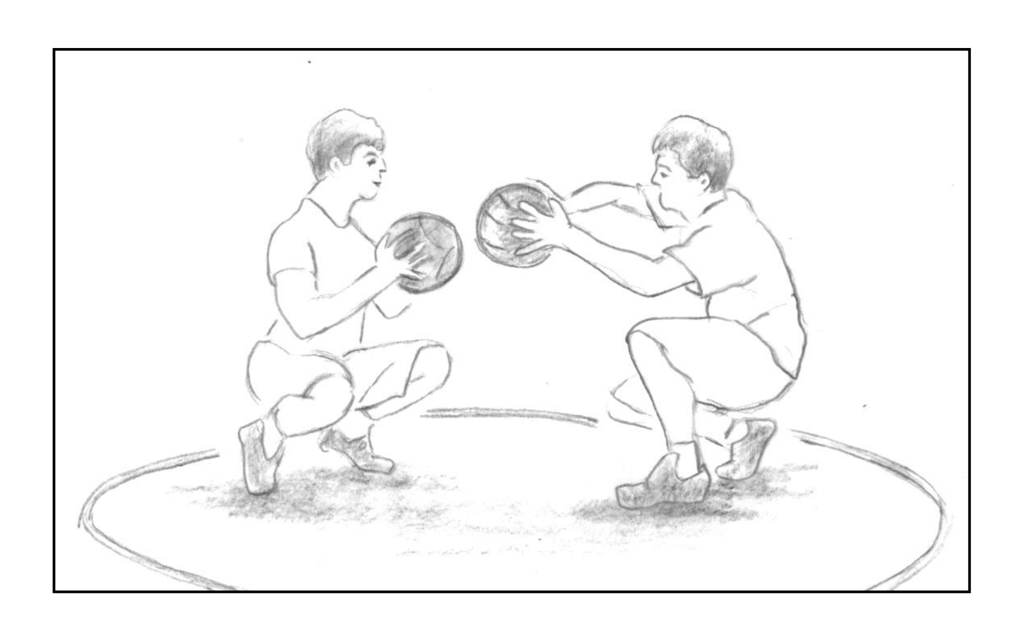
العمر : ١٠ سنوات فأكثر

المستلزمات : كرة سلة عدد ٢

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها حوالي ٢ متر.

يقسم اللاعبون إلى قسمين، ولكل مرة يتم اختيار لاعب واحد من كل قسم وبصورة متكافئة بدنيًا مع اللاعب الآخر. قبل البدء يأخذ اللاعبان وضعية جلوس القرفصاء (أي الجلوس على القدمين بثني الركبتين).

عند الإشارة.... يحاول كلا اللاعبان دفع أحدهما الآخر بواسطة الكرة لإسقاط خصمه أرضًا أو إخراجه عن محيط الدائرة. والفائز يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا....



اسم الفعالية : عراك الديكة بالعصي

العمر : ١٢ سنة فأكثر

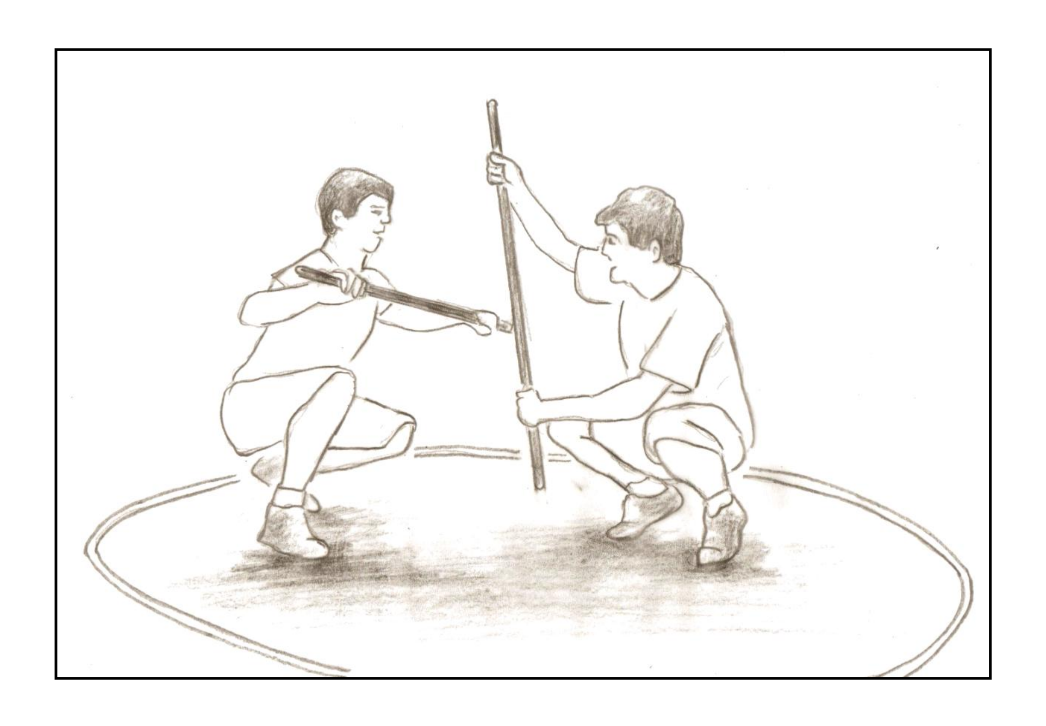
المستلزمات : عصا مكناسة عدد ٢

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها حوالي ٢ متر.

يقسم اللاعبون إلى فريقين، ولكل مرة يتم اختيار لاعب واحد من كل فريق وبصورة متكافئة بدنيًا مع اللاعب الآخر. قبل البدء يأخذ اللاعبان وضعية جلوس القرفصاء (أي الجلوس على القدمين بثني الركبتين).

عند الإشارة.... يحاول كلا اللاعبان بدفع أحدهما الآخر بواسطة العصا لإسقاط خصمه على الأرض أو إخراجه عن محيط الدائرة.

ملاحظة : يتم الاتفاق بين اللاعبيّن على أن يمسك أحدهما عصاه أفقيًا والآخر بصورة عموديه قبل البدء بالفعالية. والفائز يمنح نقطة لفريقه.



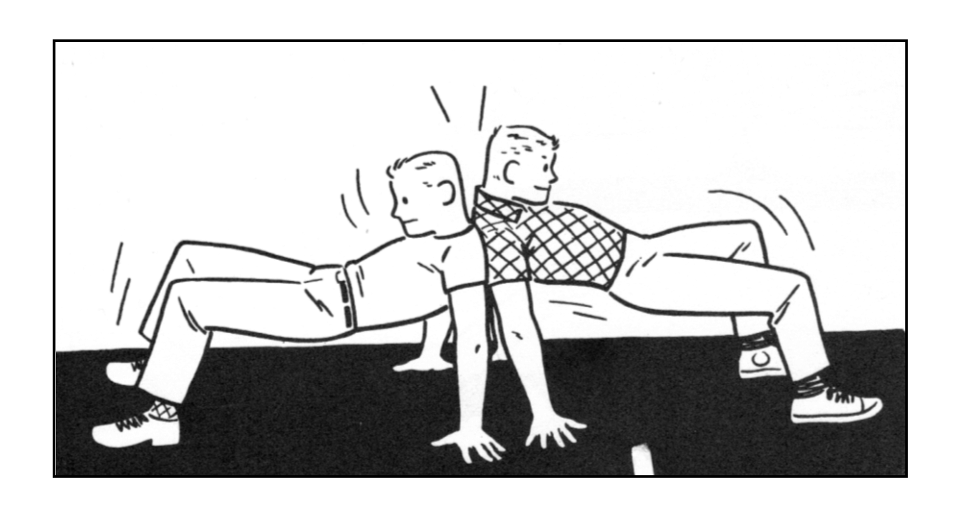
اسم الفعالية : **المصارعة بالظهر**

العمر : ١٢ - ١٨ سنة

التفاصيل :

فريقان... كل فريق يختار عدد من لاعبيه مناسبين (طولاً ووزنًا) للاعبي الفريق الآخر، ترسم ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين خط وآخر ٣ متر تقريبًا. يتهيأ عدد من لاعبي كل فريق بأخذ وضع الجلوس الطويل ظهر إلى ظهر مع لاعبي الفريق الآخر يفصلهما خط الوسط.

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة باستناد كل لاعب على يديه وساقيه، والالتحام مع خصمه بمنطقة الكتفين (أعلى الظهر)، ويحاول كل لاعب رفع خصمه بالكتفين ومحاولة إيصاله إلى الخط الذي يواجه خصمه... يمنح نقطة للاعب الذي يتغلب على خصمه.



***Wener vick ‹Heinz Busch ‹Gerd Fischer‹Raimund Koch ‹Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹ Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 8**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : عراك الديكة بالأيدي

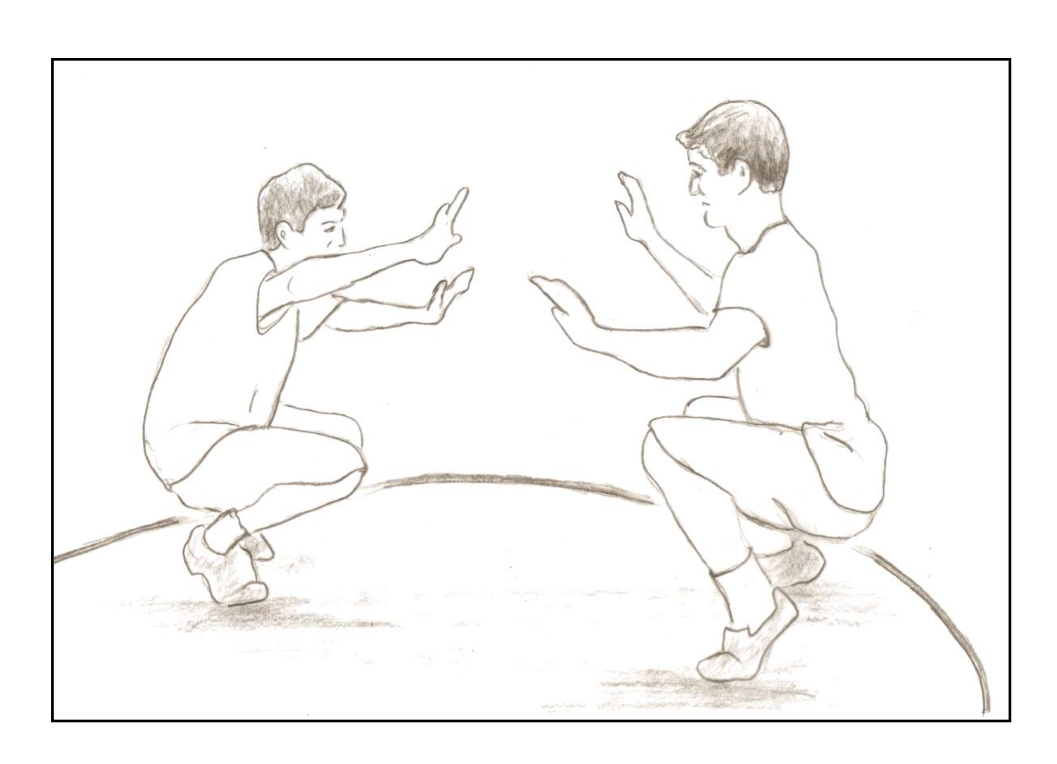
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها حوالي ٢ متر

يقسم اللاعبون إلى فريقين... وكل فريق يختار عدد من لاعبيه المميزين.

يأخذ كلا اللاعبين وضعية جلوس القرفصاء (الجلوس على القدمين بثني الركبتين) في داخل الدائرة.

عند الإيعاز.... يبدأ كلا اللاعبين بدفع أحدهما الآخر بواسطة الأيدي لغرض إسقاط خصمه أرضًا أو دفعه إلى خارج الدائرة، حيث تمنح نقطة لفريق اللاعب الفائز. وتتكرر هذه الفعالية للاعبيّن آخرين وهكذا... والفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



اسم الفعالية : **جر الحبل الثنائي**

العمر : ٧ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل طوله لا يقل عن ٤ متر، يربط من طرفيه برباط محكم.

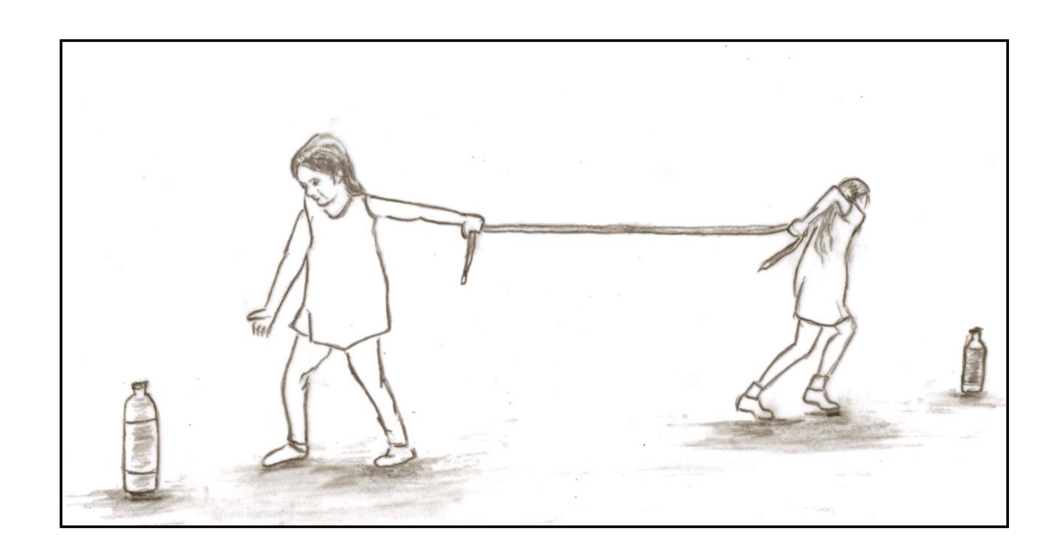
شواخص / عدد ٢ (قناني ماء بلاستيكية فارغة).

التفاصيل : فريقان.... يختار لاعب واحد من كل فريق وبوزن متقارب.

تُرسم نقطتان لوقوف اللاعبان بمسافة ١ متر تقريبًا عن طرفي الحبل الزدوج (يستحسن لف التقوس من كلا الطرفين بقطعة قماش). يوضع شاخصان على مسافات

متساوية من تقوس طرفي الحبل (متر ونصف) أو وفق أعمارالطلبة.

عند الإشارة..... يحاول كلا اللاعبيّن بسحب أحدهما الآخر لغرض الاستحواذ على الشلخص بمسكه اوبرفسه،ليكون هو الفائز ويمنح نقطة واحدة لفريقه.. والفريق الفائز هو من يجمع أكثرنقاط عن الآخر.



اسم الفعالية : جر الحبل الثلاثي

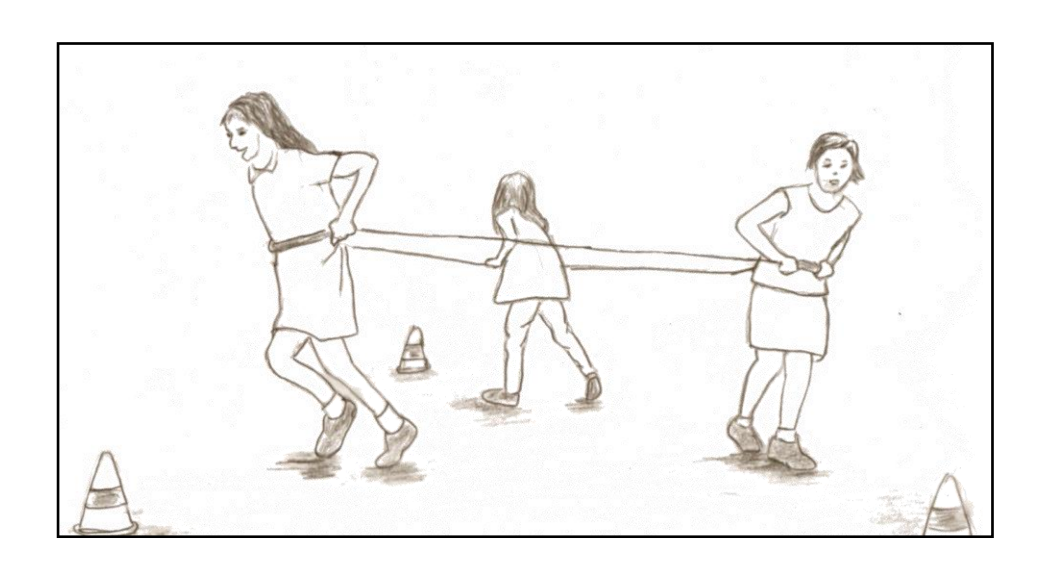
العمر : ٧ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل سميك طوله ٦ متر، يُربط من طرفيه برباط محكم، تحدد عليه ثلاث مواقع بطول الواحدة ٣٠ سم وتغلف بقطعة قماش أو منشفة.

شواخص / عدد ٣ (قناني ماء بلاستيكية فارغة).

التفاصيل : ثلاث فرق.... يختار لاعب واحد من كل فريق وبوزن متقارب مع الفرق الأخرى. ترسم ثلاث زوايا متساوية الأبعاد على الأرض بمسافة ٢ متر الواحدة عن الأخرى، توضع الشواخص أمام كل زاوية وبمسافة ٢ متر.

عند الإشارة.... يحاول اللاعبون الثلاثة سحب الآخرين لغرض رفس الشاخص الذي أمامه بقدميه ليكون هو الفائز ويمنح نقطة واحدة لفريقه. وتستمر الفعالية بثلاث لاعبين آخرين وهكذا.... الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



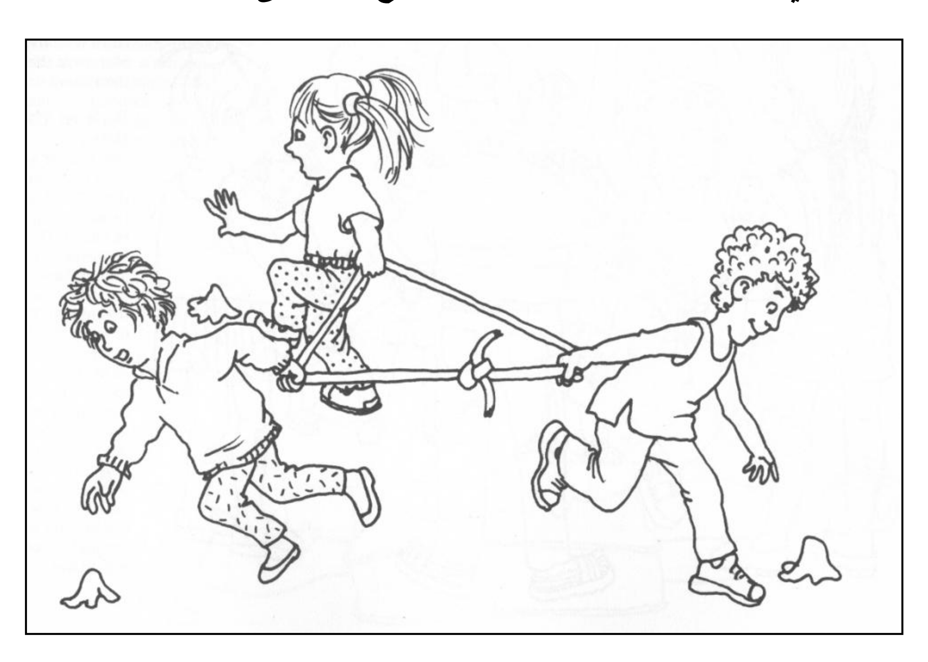
اسم الفعالية : **جر الحبل الثلاثي بالايدي**

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : حبل بطول ٦ متر + ٣ شواخص وفوقها مناديل

التفاصيل : يربط الحبل من طرفيه ربطًا محكمًا وتحدد عليه ثلاث مواقع متساوية الأبعاد. يقسم الصف إلى ثلاث فرق متساوية... ولكل محاولة يتم اختيار لاعب مناسب للآخرين بالوزن والطول والجنس. تؤشر على الأرض ثلاث مواقع متساوية الأبعاد يقف على كل واحدة منها لاعب، وتؤشر أيضًا مسافة ٢ متر أمام مكان وقوف كل لاعب ليوضع عليها الشاخص وفوقه المنديل.

عند الإشارة.... يقوم كل لاعب من اللاعبين الثلاثة بسحب الحبل بيد واحدة ويحاول باليد الأخرى الوصول إلى الشاخص الذي أمامه لالتقاط المنديل، واللاعب الذي يتمكن من ذلك يكون فائزًا ويمنح نقطة إلى فريقه.



Debra Wise–Great Big Book of Children’s Games. McGraw-Hill New York 1976

منافسات

اسم الفعالية : سباق جر الحبل Tug-of-War

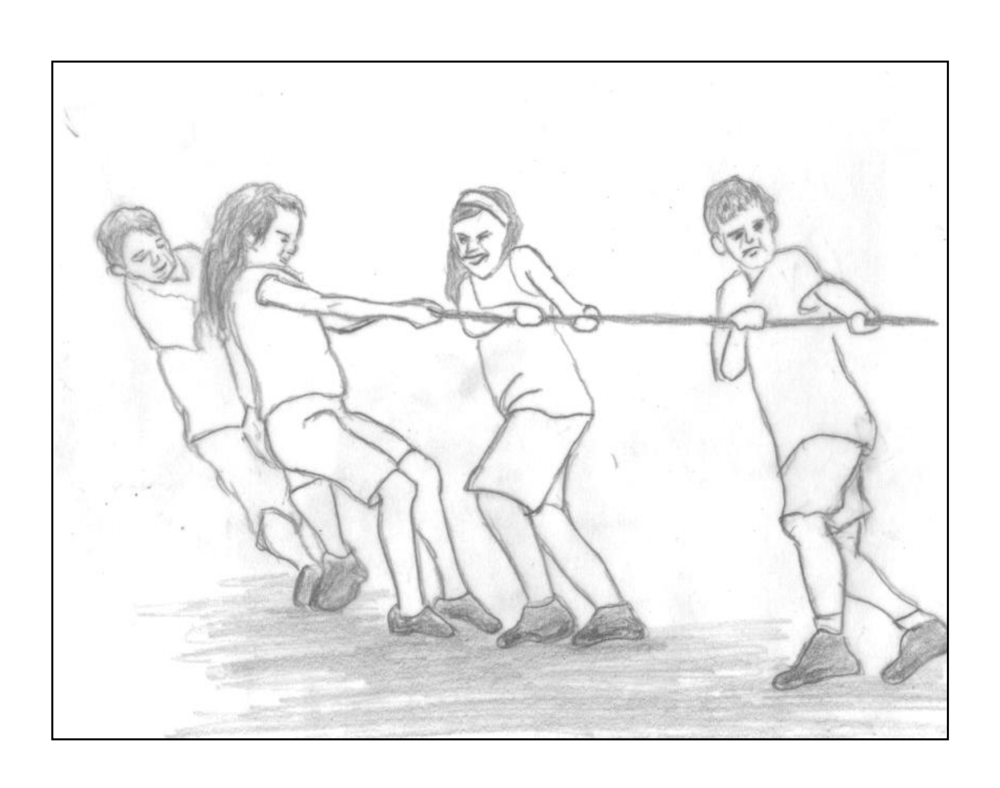
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل لا يقل طوله عن ٨ أمتار - منديل (أو شريط ورقي)

التفاصيل : يرسم ثلاثة خطوط على الأرض: خط الوسط وخطان على جانبي خط الوسط يبعد كل واحد منهما بحدود ٢ متر (عن خط الوسط).

يوضع منديل في وسط الحبل.. ويقف الطلاب على شكل فريقين، وكل فريق يقف ما وراء الخط الجانبي المرسوم على الأرض.

عند الإشارة.... يسحب كلا الفريقان أحدهما الآخر. والفريق الذي يسحب المنديل إلى الخط الجانبي العائد له يكون هو الفائز.



منافسات مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : اختراق الدفاع

المستلزمات : ٦ كرات قدم

التفاصيل : فريقان، كل فريق يتكون من ٦ لاعبين. يرسم مستطيل طوله ٥٠ مترًا وعرضه ٢٠ مترًا، ويرسم خطوط موازية لخط العرض بين خط وآخر ١٠ متر.

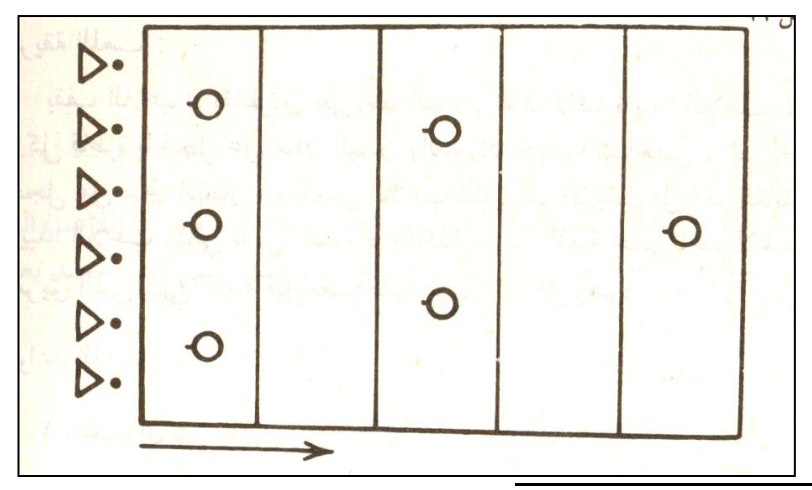
طريقة اللعب : يقف الفريق المهاجم على خط البدء وبحوزة كل لاعب كرة قدم. ويقف ثلاثة لاعبين من الفريق المدافع في المنطقة الأولى، ولاعبان في المنطقة الثالثة، ولاعب واحد في المنطقة الخامسة.

عند الإشارة... يبدأ المهاجمون بالتقدم محاولين اختراق الدفاع، والذي ينجح باختراق المناطق الأولى والثالثة والخامسة ومن ثم يجتاز خط النهاية. واللاعب الذي تلمس أو تقطع كرته في أي منطقة يخرج من اللعب.

قواعد اللعب : ـ لايجوز للاعب المدافع اعتراض الكرة خارج منطقته

ـ لا يجوز إعاقة أو مسك أو إعثار اللاعب

ـ كل لاعب يجتاز خط النهاية مع الكرة، دون أن تلمس أو تقطع كرته يمنح نقطة لفريقه. ـ يبدل الفريقان مواقعهما مرة للهجوم ومرة أخرى للدفاع.



*** كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٤٨ ، نقلاً عن : IN DER KARL KOCH : METHODISCHE UBUNGSREIHEN LEICHTATHLETIK VERLAG KARL HOFMANN. SCHORNDORF BEI STATTGART. Band 9 1974 p.64**

اسم الفعالية : حمل الزميل المصاب

العمر : ١٠ – ١٦ سنة

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى عدة فرق ثلاثية العدد

يحدد خط لبداية السباق وآخر لنهايته.

عند الإيعاز... ينطلق اللاعبون الثلاثة من كل فريق، حيث يحمل اثنان منهما زميلهما الثالث الذي يتكئ بذراعيه على كتفي زميليه، من خط البداية. والثلاثي الذي يصل لخط النهاية أولاً يعتبر فائزًا ويمنح نقطة لفريقه.



*** اليوم الرياضي لمدرسة ابن خلدون الابتدائية في مدينة باقة الغربية ٢٠٠٩ (موقع لبلاب)**

مسابقات مدرسية - كشفية - اجتماعية

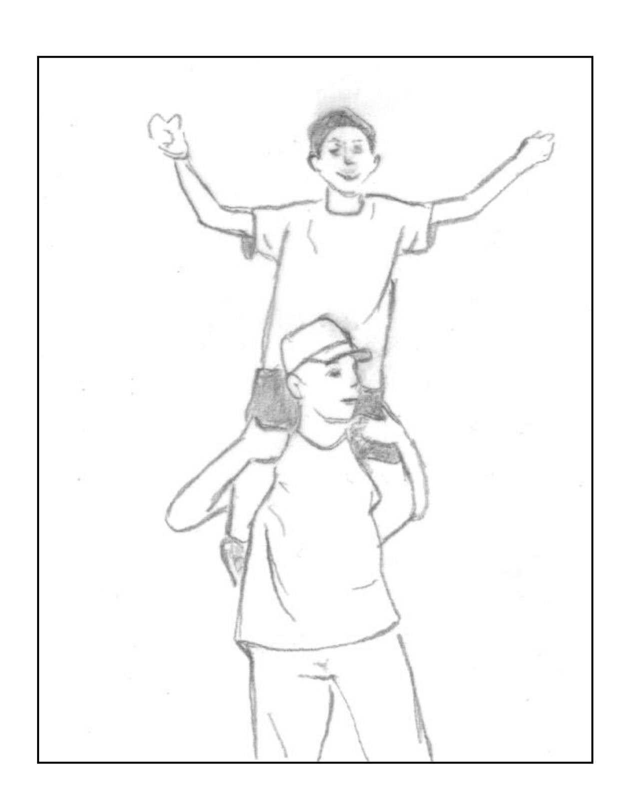
اسم الفعالية : حمل الزميل فوق الكتفين

العمر : ١١ – ١٥ سنة

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى عدة فرق، كل فريق يقف بشكل زوجي. يتم اختيار اللاعب الحامل لزميله (الأسفل) ذو مواصفات بدنية مميزة وقدرة على أداء هذه الفعالية. يحدد خط لبداية السباق يبعد ٥ أمتار عن خط النهاية.

عند الإيعاز..... ينطلق الزوج الأول من كل فريق حاملاً أحدهما الآخر فوق كتفه وماسكًا إياه من ساقيه، وذلك من عند خط البداية.

والثنائي الذي يصل لخط النهاية أولاً يمنح نقطة لفريقه.



* اليوم الرياضي لمدرسة ابن خلدون الابتدائية في مدينة باقة الغربية ٢٠٠٩ (موقع لبلاب)

اسم الفعالية : الحجل بواسطة عكازتين

العمر : ١٠ ــ ١٨ سنة

المستلزمات : عكازتان خشبيتان بطول ما يقارب ١٨٠ سم لكل فريق.

التفاصيل : يقف كل فريق بشكل قاطرة أمام خط البداية. يحدد خط آخر للنهاية. عند الإيعاز... يحمل اللاعب الأول من كل فريق العكازتين والقيام بعملية الحجل على قدم واحدة، وعند الوصول لخط النهاية يلف من عنده مع تبديل للقدم الأخرى والوصول لخط البداية ليسلم العكازتين إلى اللاعب الثاني ويلتحق لنهاية القاطرة. أما اللاعب الثاني فإنه يواصل الفعالية نفسها، وهكذا لحين إكمال بقية اللاعبين أدوارهم..... الفريق الفائز هو من ينهي السباق قبل غيره.



اسم الفعالية : **القاطرة المعطوبة**

العمر : ١٢- ١٨ سنة

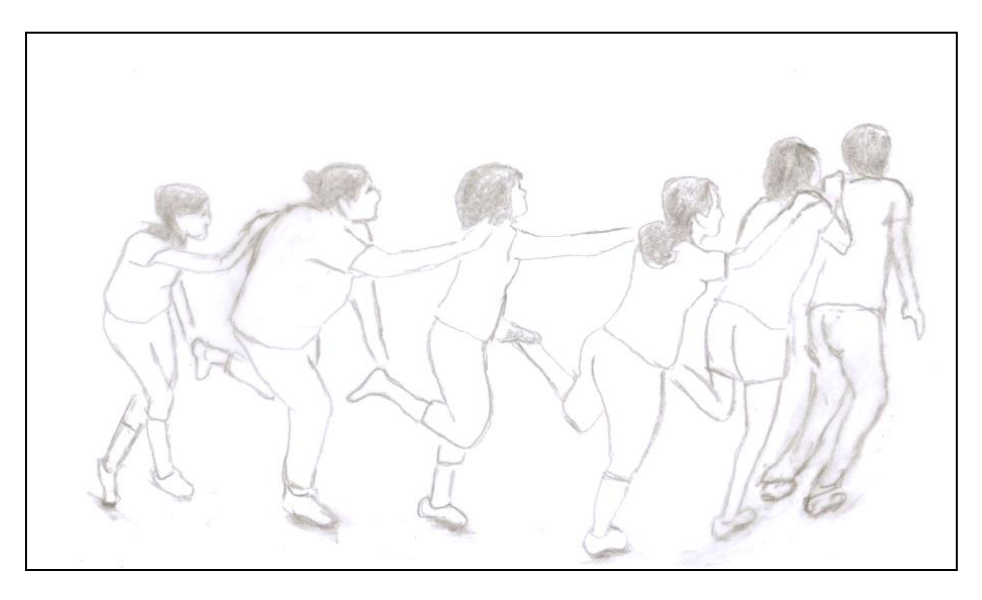
التفاصيل : فريقان على شكل قاطرتين يقفان عند خط البداية، يحدد خط النهاية وعلى مسافة ١٠ متر من خط البداية. ويتصف وقوف كل فريق على الوجه الآتي :

- اللاعب الأول : تكون وضعية وقوفه اعتيادية.

- اللاعب الثاني : يسند إحدى كفيه على كتف اللاعب الأول ورافعًا إحدى قدميه للأعلى، وكذا الحال بالنسبة لبقية اللاعبين عدا اللاعب الأخير.

- اللاعب الأخير : يسند إحدى كفيه على كتف اللاعب الذي قبله وحاملاً إحدى قدميه، مع بقاء قدميه (اللاعب الأخير) الاثنتين على الأرض.

عند الإيعاز.... ينطلق الفريقان من خط البداية بالقفز على قدم واحدة والتقدم للأمام وبإيقاع منتظم بإيعاز من اللاعب الأول. أما اللاعبان الأول والأخير فتكون خطواتهما متوافقة مع إيقاع المسير.عند اجتياز اللاعب الأخير من أي فريق خط النهاية يعتبر فائزًا.



مسابقات مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : كرة القائد

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

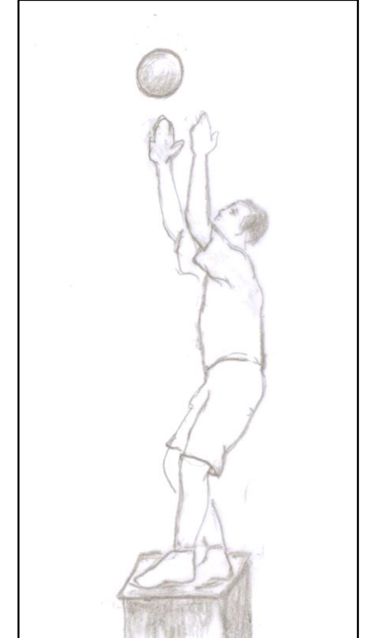
المستلزمات : كرة طائرة ١، كرسي ٢ (أو دلو ٢)

التفاصيل :

ساحة بقدر مساحة كرة السلة، يوضع كرسي عند نهاية طرفي الساحة. يحدد خط الوسط. عدد اللاعبين بحدود ٧.

قائد كل فريق يقف فوق الكرسي للجهة المعاكسة لساحة فريقه ويقوم بمسك الكرات بيديه التي يرميها أعضاء فريقه اليه.

عند الإيعاز.... يتبادل الفريق الواحد الكرة فيما بينهم لغرض الوصول إلى ساحة الفريق الخصم لكي يرمي أحدهم الكرة إلى قائد فريقه، فإن مسكها يمنح نقطة إلى فريقه.



ملاحظة :

ـ رمي الكرة عاليًا من منتصف الساحة لبداية اللعب

ـ لايجوز الركض بالكرة

ـ لايجوز ارتكاب خطأ (سحب، دفع، عرقلة)

ـ تفتقر هذه الفعالية إلى الطبطبة

ـ منح رمية حرة لكل خطأ (المسافة لا تقل عن ٤م)

ـ كل شوط ١٠ دقائق

---

* **Captain's Ball - You** هذه اللعبة أكثر انتشارًا في المدارس اليابانية

اسم الفعالية : الكارتون المتنقل

العمر : ٩ – ١٥ سنة

المستلزمات : قطع من الكارتون السميك يزيد قطعة واحدة عن عدد أفراد الفريق الواحد.

التفاصيل : يقسم المشاركون إلى عدة فرق متساوية. يعطى لكل فريق عدد من القطع الكارتونية بعدد أفراده + قطعة إضافية. يقف كل لاعب من كل فريق على إحدى القطع الكارتونية ومتقاربة الواحدة مع الأخرى عدا قطعة واحدة يحملها اللاعب الذي في مقدمة الفريق. يُرسم خط للبداية تقف خلفه الفرق المشاركة، وخط آخر للنهاية.

عند الإيعاز.... يضع اللاعب الأول من كل فريق قطعة الكارتون للأمام ويقف عليها، وفي نفس الوقت يرفع اللاعب الذي في المؤخرة قطعة الكارتون من تحت قدميه ليتقدم أمام فريقه ويضعها أرضًا ويقف فوقها، يليه اللاعب الآخرالذي أصبح في المؤخرة ليقوم بنفس خطوات اللاعب الذي قبله...

وهكذا لحين اجتياز الفريق بكامله لخط النهاية فيعتبر هو الفائز.



***Gincana Centrao 2009 – Prova do papelao (Datrinos) You Tube**

اسم الفعالية : توازن القنينة

العمر : ١٢ ـ ١٨ سنة

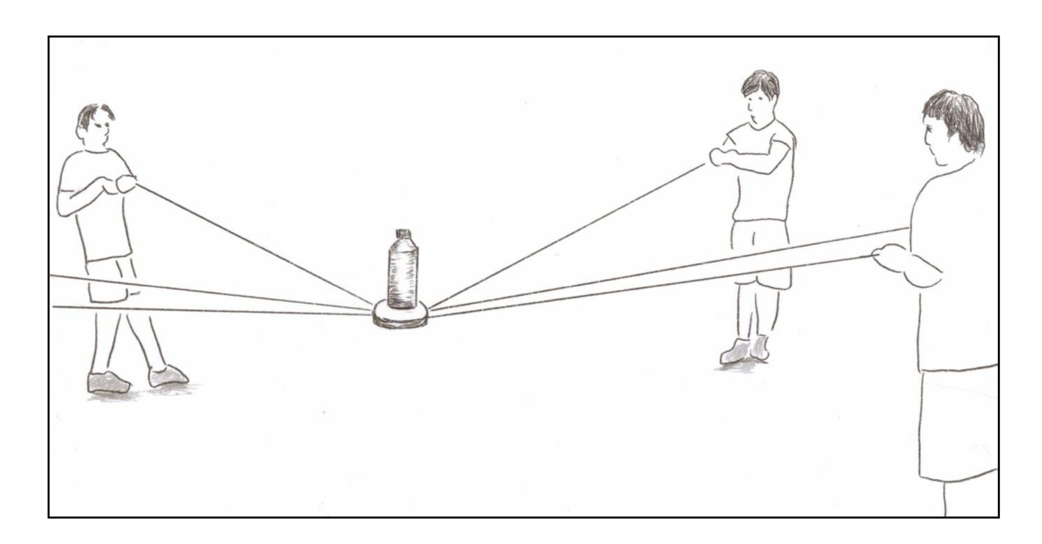
المستلزمات : قنينة ماء بلاستيكية + قاعدة خشبية + حبال طول ٢ متر عدد ٦ (لكل فريق)

التفاصيل : فريقان.. كل فريق يتكون من ٦ لاعبين.

يحدد خط لبداية السباق وآخر لنهايته

تربط إحدى نهايتي كل حبل بالقاعدة الخشبية، وتمسك النهاية الأخرى من الحبل بيد كل لاعب ويكون وقوفهم بشكل سداسي الأضلاع. توضع قنينة الماء فوق القاعدة الخشبية.

عند الإيعاز.... يسحب كل فريق حباله بشكل متوازن من خط البداية لحين اجتياز آخر لاعب لخط النهاية، والفريق الذي يسبق غيره يعتبر فائزًا.



Toxic wast - gym consulting You Tube

مسابقات مدرسية - كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : سكة القطار

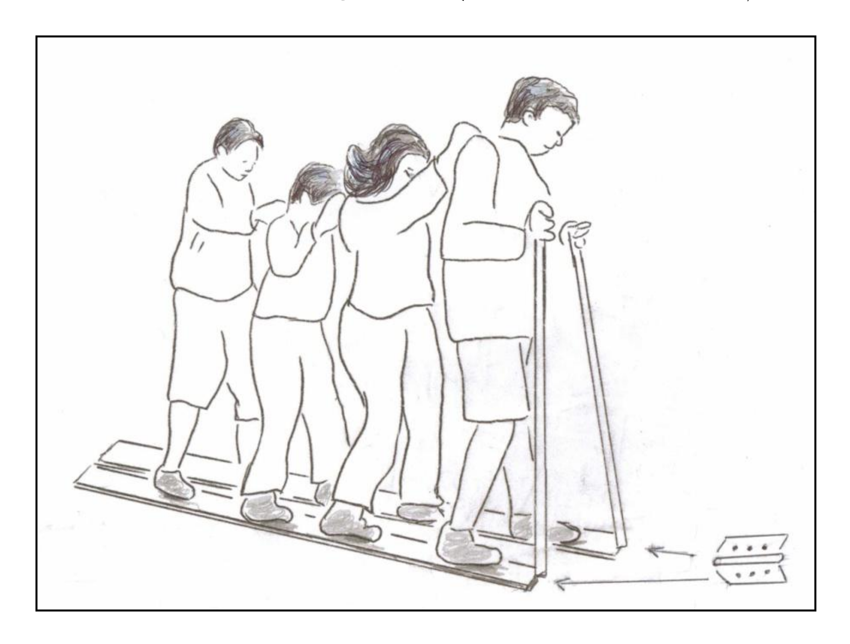
العمر : ١٤ ـ ١٨ سنة

المستلزمات: خشبتان عرضيتان بطول الواحدة ١,٥ متر وعرض١٥ سم وسمك ٣ سم + خشبتان طوليتان بطول الواحدة ١٢٠ سم وعرض ٤ سم وسمك٤ سم لكل فريق مشارك.... (القياسات تقريبية).

التفاصيل :

تربط الخشبة العرضية بالخشبة الطولية بواسطة عتلة تسمى (نورمادة) كالتي توضع عند الأبواب كما هي موضحة بالشكل. يمسك اللاعب الذي في مقدمة كل فريق العصا الطولية وخلفه عدد من اللاعبين (٣ أو ٤).

عند الإيعاز.... ينطلق كل فريق من خط البداية، مرة برفع القدم اليمنى للأعلى ومرة أخرى ترفع القدم اليسرى ومن خلالها يحرك اللاعب الذي في المقدمة الخشبة للأمام وبالتعاقب. الفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولاً يعتبر فائزًا.



Retiro 2008 – Equipe Azul ebaseara You Tube

اسم الفعالية : مشي العقرب للخلف

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

التفاصيل : فريقان يقفان على شكل قاطرتين متقابلتين والمسافة بينهما بحدود ٦ متر، يُرسم بداخل هذه المسافة خط للنهاية يبعد بمسافة ٦ متر عن خط البداية.

في حالة المنافسة يتخذ كل لاعب وضعية تقوس العقرب ويداه عند خط البداية وبقية أعضاء جسمه خلف هذا الخط.

عند الإيعاز..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق نحو خط النهاية، واللاعب الذي يجتاز خط النهاية بكامله يعتبر فائزًا ويمنح نقطة لفريقه.

وتستمر الفعالية لعدد آخر من لاعبي كل فريق.



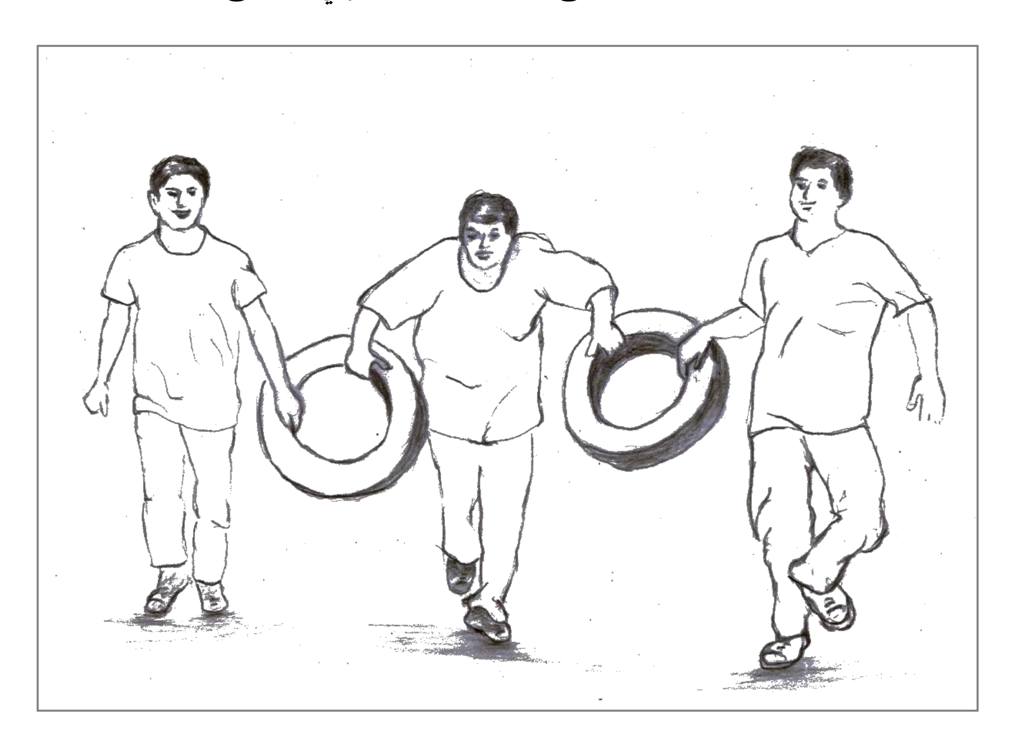
اسم الفعالية : الابطال الثلاثة

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : إطار سيارات قياس صغير عدد ٢ + شاخص / لكل فريق

التفاصيل : فريقان... على شكل قاطرتين متوازيتين تقفان خلف خط البداية، كل قاطرة تتكون من مجموعات ثلاثية. وكل مجموعة تقف خلف الأخرى. يرسم خط للنهاية وعليه شاخص لكل فريق. المسافة بين القاطرتين ٨ متر.

عند الإشارة..... ينطلق الثلاثي الأول من كل فريق حاملين ٢ إطار السيارات (تاير) نحو خط النهاية والاستدارة من حول الشاخص للعودة لتسليم ذلك إلى المجموعة التالية وهكذا...... الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



اسم الفعالية : **الزحف الجماعي الجانبي**

العمر : ١٢ – ١٨ سنة

التفاصيل : يقسم المشاركون إلى أقسام متساوية العدد، وكل قسم يتكون من مجموعة لا تقل عن ٥ أشخاص.

يتحدد خط لبداية السباق والآخر لنهايته.

تُربط ساقا كل لاعب مع ساقي اللاعبين الجانبيين اليمين واليسار، عدا اللاعب الأول واللاعب الأخير فتكون إحدى ساقيه سائبة.

عند الإيعاز.... تتحرك كافة الأقسام بآنٍ واحد من خط البداية، فالقسم الذي يجتاز لاعبه الأخير خط النهاية يعتبر فائزًا.



Chinese Team- Building Activity - You Tube

اسم الفعالية : تهديف الكرة بالعصا

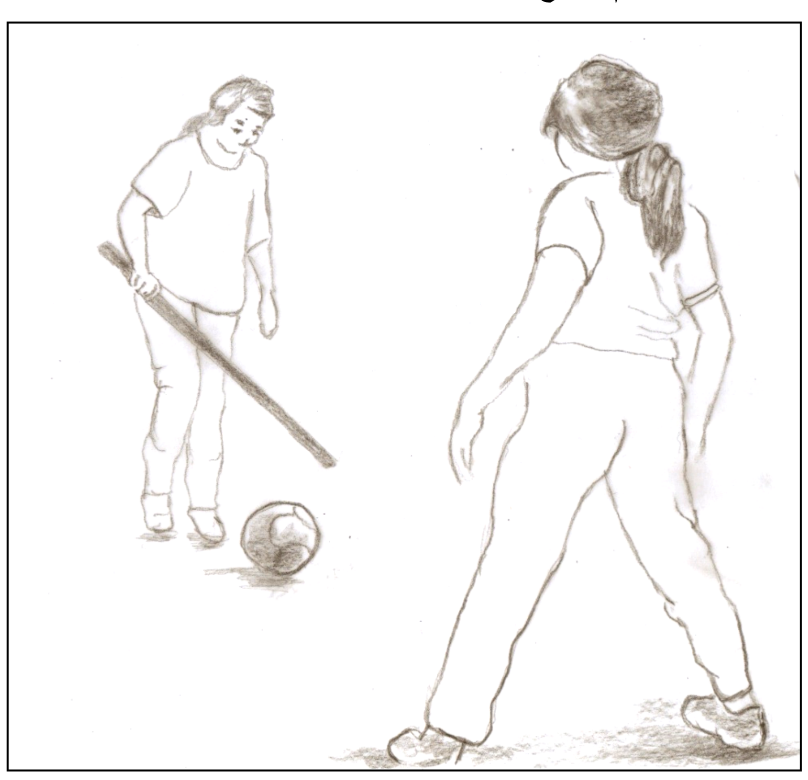
العمر : ٨ – ١٠ سنوات

المستلزمات : عصا بطول ٧٠ سم + كرة / لكل فريق

التفاصيل : فريقان..... يقفان على شكل قاطرتين متوازيتين يقابل أحدهما الآخر والمسافة بينهما ٦ متر. يرسم بالمسافة المحصورة بين الفريقين خط للبداية توضع عليه الكرة. كذلك يرسم خط للنهاية على بعد ٧ متر من خط البداية لوقوف اللاعب الزميل عليه مع فتح الساقين جانبًا بمثابة هدف.

عند الإشارة..... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة الكرة بالعصا من خط البداية نحو خط النهاية لكي يمرر الكرة بداخل ساقي زميله. اللاعب الذي تدخل كرته الهدف أولاً يمنح نقطة إلى فريقه.

تستمر اللعبة لغاية قيام جميع أفراد الفريقين بالفعالية.



اسم الفعالية : زكزاك الكرة بالعصي

العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : عصاتان + كرة + شواخص عدد ٥ / لكل فريق

التفاصيل : فريقان... كل فريق يقف خلف خط الوقوف على شكل قاطرتين متوازيتين. يرسم خط لبداية السباق يبعد مسافة ٢ متر أمام خط الوقوف، وكذلك يرسم خط للنهاية. توضع الشواخص بين خطي البداية والنهاية، يبعد أحدهما عن الآخر بمسافة ١,٥ متر.

عند الإشارة..... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة كرته من خط البداية وبشكل زكزاك بواسطة العصاتين، وعند الوصول لخط النهاية يلف من عنده ماسكًا العصاتين والكرة بيديه ليسلمها إلى اللاعب التالي وهكذا... لحين انتهاء جميع أفراد الفريق من الفعالية.

الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.



منافسات مدرسية - كشفية

اسم الفعالية : **الدوران حول الشاخص بالرأس**

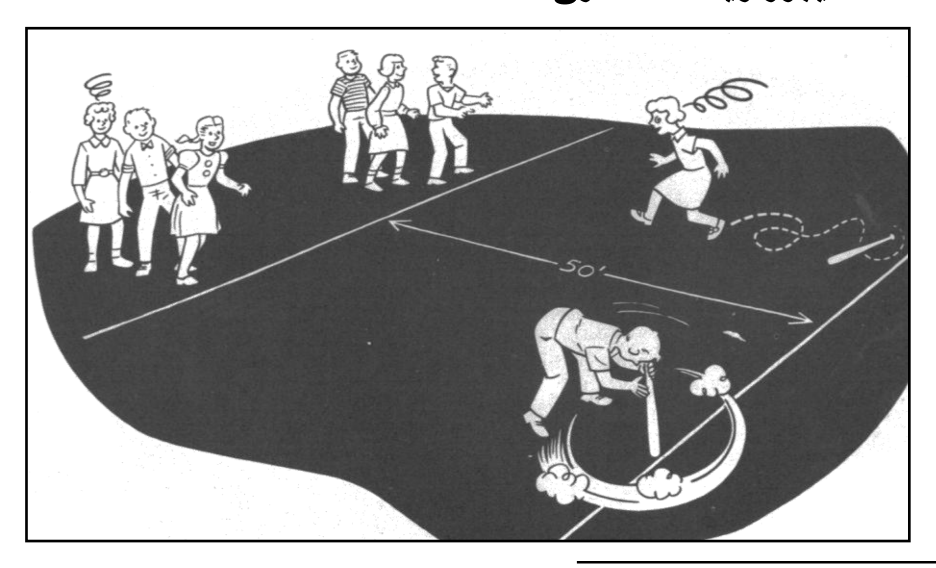
العمر : ٩ – ١٦ سنة

المستلزمات : عصا سميكة بطول ٧٠ سم تقريبًا / عدد ٢

التفاصيل : فريقان يقفان على شكل قاطرتين خلف خط البداية، يرسم خط آخر على بعد ١٥ متر ويسمى خط النهاية ويوضع علية عصا لكل فريق.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق باتجاه العصا، ويمسكه بيديه على شكل شاقولي واضعًا رأسه على أعلى العصا ثم يدور حوله بالوضع، وعند إكمال دورة واحدة يعود اللاعب إلى فريقه جريًا، ليلمس زميله الذي سيبدأ نفس العملية، وتستمر اللعبة حتى آخر لاعب، والفريق الذي يكمل السباق قبل غيره يعتبر فائزًا.

ملاحظة : يجوز زيادة عدد الفرق.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 167**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

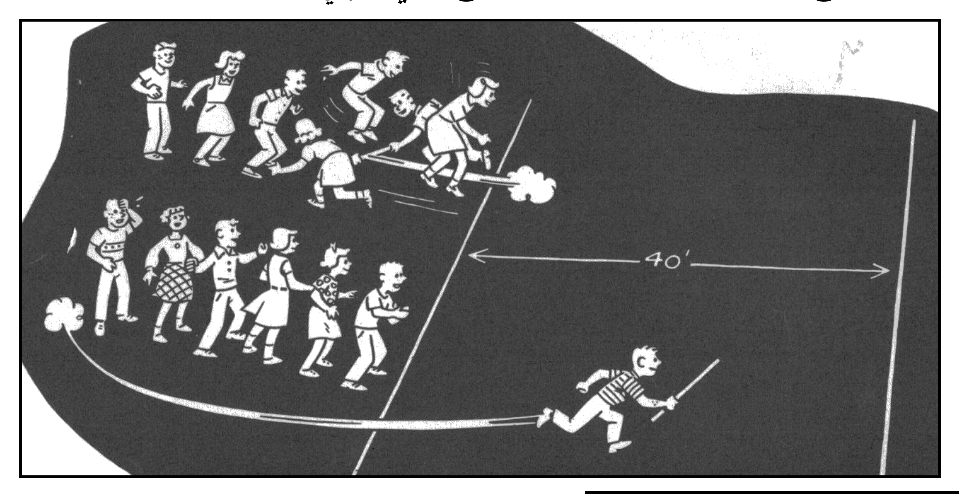
اسم الفعالية : **القفز من فوق العصا المتحركة**

العمر : ٩ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : ٢ عصا مكناسة بطول ١ متر تقريبًا

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين يقفان طوليًا على شكل قاطرتين أمام خط البداية. يرسم خط آخر للنهاية وعليه شاخص لكل فريق.

عند الإشارة..... ينطلق اللاعب الأول من كلا الفريقين يحمل كل واحد منهما العصا من أحد الجوانب للوصول إلى خط النهاية واللف من عند الشاخص والعودة مسرعًا باتجاه فريقه، حيث ينتظره اللاعب الثاني لمسك العصا من الجانب الآخر، فيقوم الاثنان بجعل العصا موازية للأرض وبارتفاع ٣٠ سم تقريبًا لغرض قفز أفراد فريقهم من فوقها. وعند نهاية القاطرة.. ينضم اللاعب الأول إلى نهاية فريقه، بينما يواصل اللاعب الثاني بالركض نحو خط النهاية وبيده العصا والعودة إلى فريقه حيث ينتظره اللاعب الثالث ويقومان بنفس الخطوات لتمرير العصا من تحت أرجل أفراد فريقهم وهكذا، لغاية إكمال كافة أفراد الفريق من أداء هذه الفعالية. الفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يعتبر فائزًا.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 168**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : الكرة العنيدة

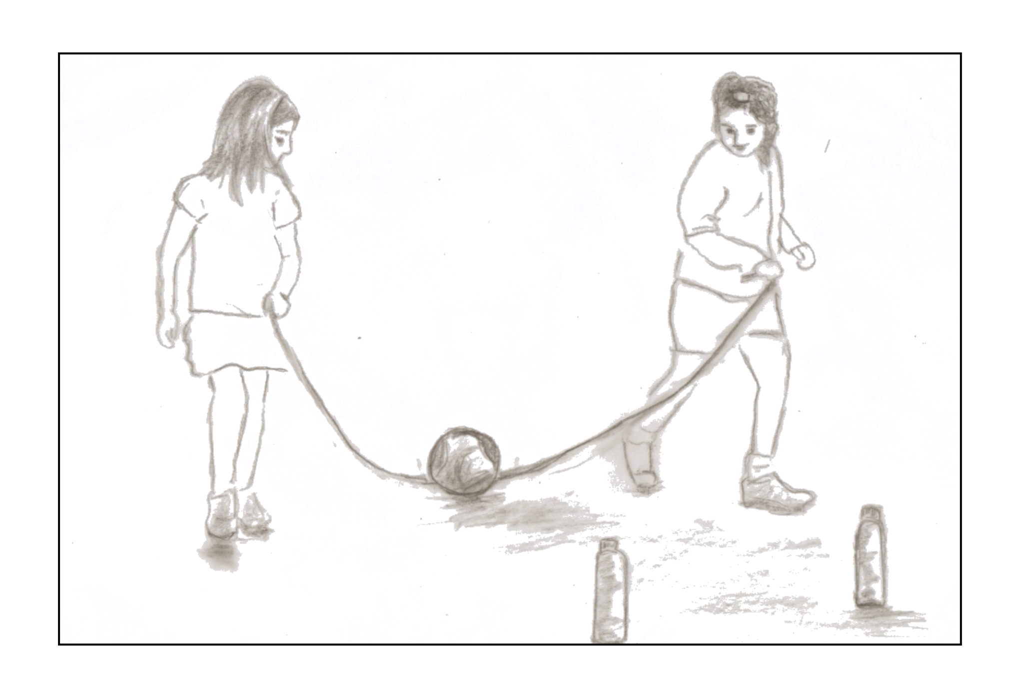
العمر : ٨ – ١٠ سنوات

المستلزمات : حبل سميك بطول ٢ متر عدد ٢ + كرتان متشابهتان + ٤ شواخص

التفاصيل : فريقان... يقفان بصورة متوازية أحدهما مقابل الآخر والمسافة بينهما بحدود ٧ متر، ويرسم ضمن هذه المسافة خط البداية وتوضع عليه كرة لكل فريق... يرسم خط للنهاية على مسافة ٨ متر من خط البداية ويوضع عليه شاخصان بمثابة الهدف عرضه ١ متر.

عند الإشارة....يقوم الطالب الأول مع الطالب الثاني من كل فريق بمسك الحبل من طرفيه ودحرجة الكرة واقتيادها نحو الهدف. والثنائي الذي يسبق غيره بتسجيل الهدف يمنح نقطة لفريقه. في حالة خروج الكرة عن المسار تعاد الكرة من نقطة خروجها.

يفوز الفريق الذي يجمع أكثر نقاط.



اسم الفعالية : **الكتف القوي**

العمر : ١٠ ــ ١٨ سنة

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها ٢ متر. يقسم الصف إلى فريقين.

يرشح عدد من الطلبة المميزين بقابلياتهم البدنية من كل فريق لخوض هذا النزال وذلك برفع قدم واحدة ومسكها بإحدى اليدين عند منطقة الكاحل.

عند الإشارة.... يقوم كلا اللاعبان بدفع أحدهما الآخر من منطقة الكتف بداخل الدائرة واللاعب الذي يفشل في المقاومة أو يخرج من الدائرة، تمنح نقطة للاعب من الفريق الآخر. وتتكرر هذه الفعالية لمتسابقّين آخرين وهكذا..... والفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



اسم الفعالية : نقالة البناء

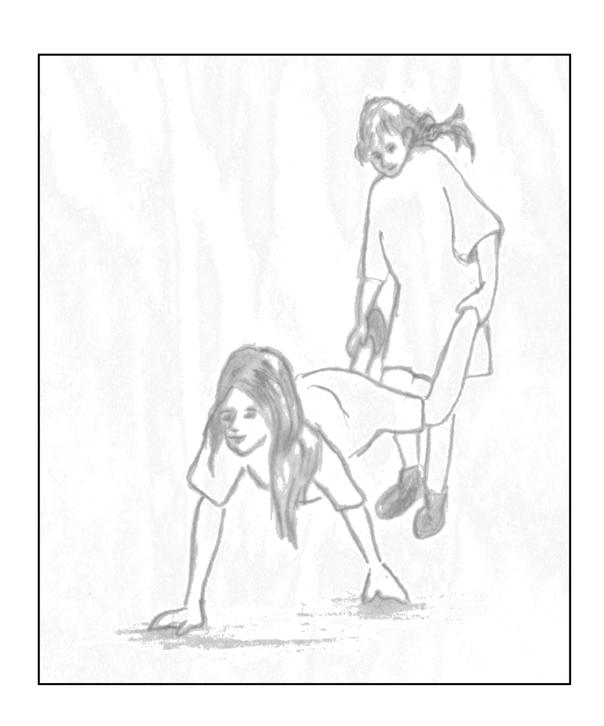
العمر : ١٠ ــ ١٤ سنة

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين ومن هم ذات لياقة بدنية مميزة، وبشكل زوجي.

يحدد خط للبداية والآخر للنهاية ما بين ٥- ٨ متر ووفق أعمار المشاركين.

الزوج الأول من كل فريق يقف عند خط البداية، حيث يتخذ أحد الزوجين وضع الاستناد الأمامي وكفا يديه عند بداية الخط وقدماه محمولتان من قبل زميله من الخلف ومن منطقة الكاحل عند الإيعاز..... ينطلق الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية، وعند اجتيازهم خط النهاية يتبادل كل زوج الوضعية ويحل أحدهما مكان الآخر لغرض الوصول إلى خط البداية، والثنائي الذي يسبق غيره يمنح نقطة إلى فريقه.

الفريق الذي له أكثر عدد من النقاط يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : التاير العنيد

العمر : ١٢ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : تاير حجم صغير عدد ٢ + حبل بطول ٣ متر عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، يحدد خط للبداية وخط للنهاية بمسافة ٢٠ متر، يتم إدخال الحبل من وسط التاير ويربط الحبل من نهايتيه ليدخل وسط جسم المتسابق.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق نحو خط النهاية لتحديد الفائز، عندها يمنح نقطة إلى فريقه. وهكذا....



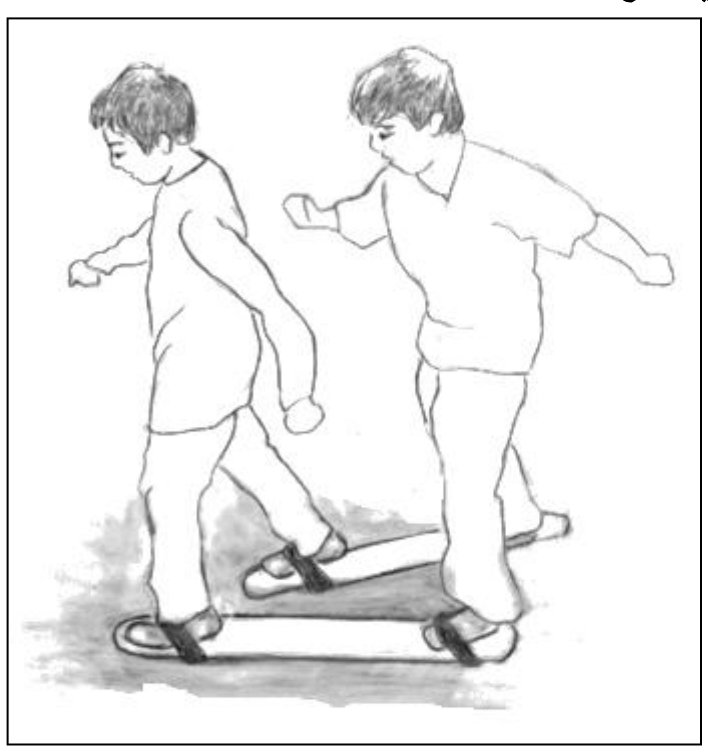
اسم الفعالية : الزحف المزدوج

العمر : ١٠ ــ ١٥ سنة

المستلزمات : أربعة قطع خشبية بطول ٨٠ سم وسمك ٢ سم وعرض ١٥ سم، وعند نهايتي كل خشبة بمسافة ٢٠ سم، يثبت حزام جلدي يسمح بدخول إحدى قدمي اللاعب.

التفاصيل : فريقان... على شكل زوجي، ولكل منهما قطعتين خشبيتين لقدمي اليمين والأخرى لقدمي اليسار ويكون أحدهما خلف الآخر ويقوما بارتداء الأحزمة بأقدامهم. يحدد خط البداية وآخر للنهاية.

عند الإيعاز..... يتقدم الزوج الأول من المتسابقين لكلا الفريقين نحو خط النهاية وذلك بالزحف بقدماهم يمين... يسار، والذي يصل أولاً يمنح نقطة إلى فريقه. الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يكون هو الفائز.



---

* مهرجان الألعاب الصغيرة - مدارس التربية النموذجية / العليا بنين - السعودية ٢٢ - ٠٢ - ٢٠١١

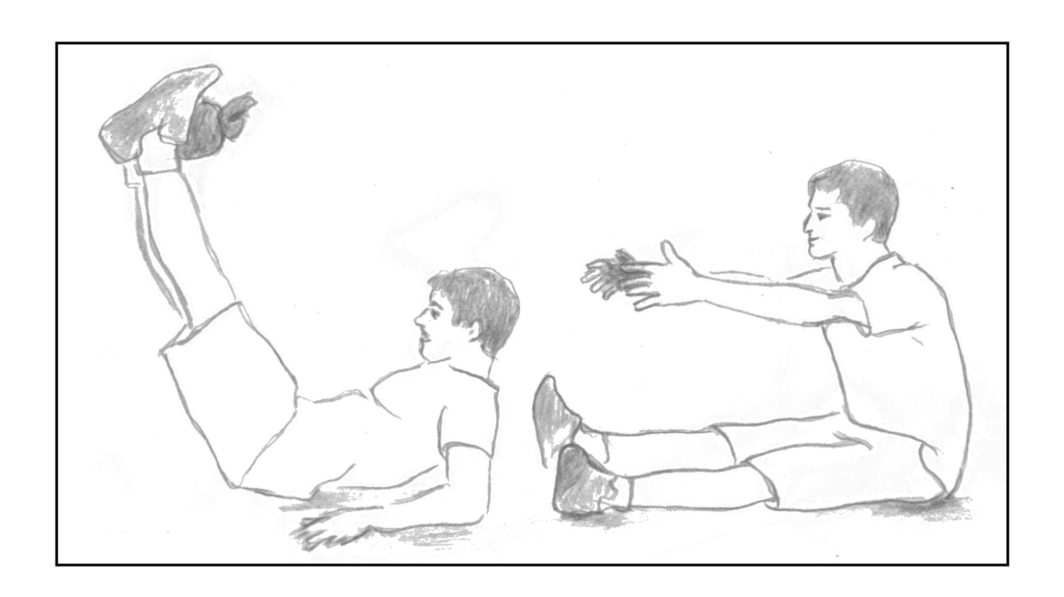
اسم الفعالية : أمواج البحر

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : كيس من القماش يوضع بداخله كمية من الحبوب المجففة بحجم كرة اليد / عدد ٢

التفاصيل : فريقان... يشكلان قاطرتين، كل فريق يجلس أفراده واحد خلف الآخر. يعطى اللاعب الأول من كل قاطرة كيس الحب يقبض عليه بقدميه.

عند الإشارة... يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالدحرجة إلى الخلف محاولاً تمرير الكيس بقدميه للاعب الثاني الذي يستلمه بيديه ويسلمه بقدميه إلى اللاعب الثالث بنفس الطريقة وهكذا.... لحين ان يصل الكيس إلى آخر لاعب في القاطرة. تفوز القاطرة التي تنهي الفعالية قبل غيرها.



---

* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز / ٤٠٠ لعبة مختارة - عالم الكتب.القاهرة ١٩٥٦

الصورة.. من إعداد مؤلف هذا الكتاب

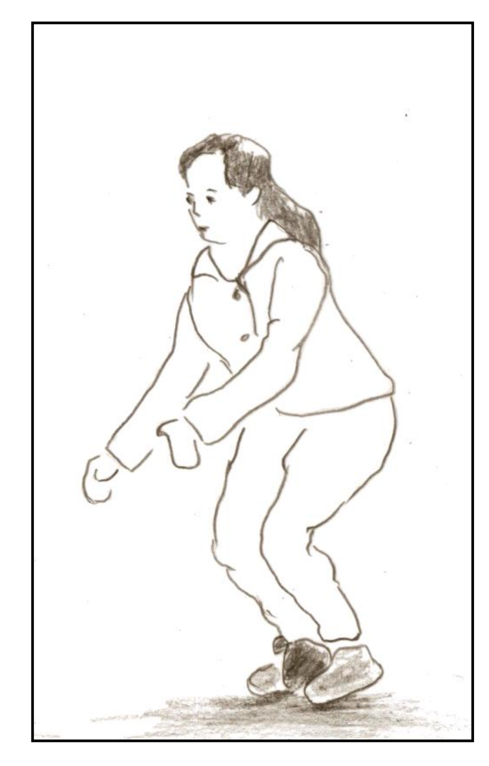
اسم الفعالية : رمي كيس الحب

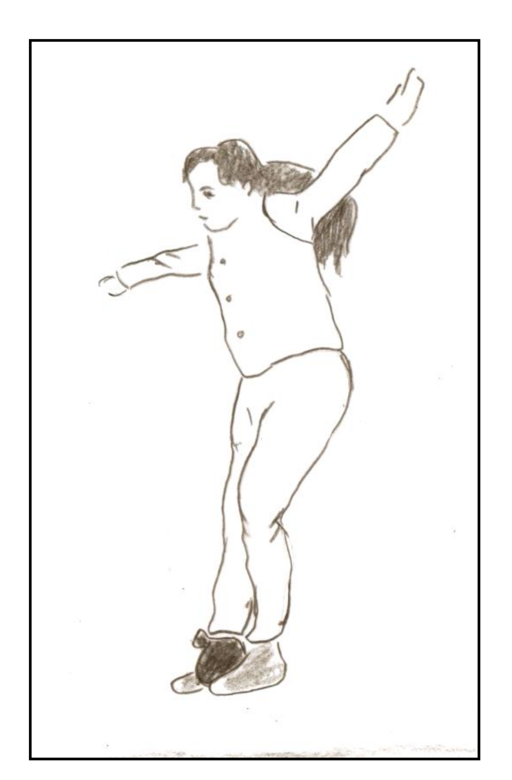
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : كيس حب (حب مجفف فصولياء، حمص أو باقلاء)

التفاصيل : فريقان على شكل قاطرتين متوازيتين يقفان عند خط البداية ويوضع كيس الحب أمامهما. يرسم خط النهاية على مسافة ٥ متر تقريبًا

عند الإشارة..... يلتقط اللاعب الأول من كل فريق كيس الحب بقدميه الاثنتين ويقذفه أمامه ثم يثب مرة أخرى بقدميه معا (اشبه بقفزة حيوان الكونغر) لحين وصول كيس الحب إلى ما بعد خط النهاية وعندها يلتقط بيديه كيس الحب ويلف مسرعًا ليضع الكيس عند خط البداية حيث يواصل اللاعب الثاني من فريقه بالخطوات نفسها، وهكذا يكرِّر بقية اللاعبون الفعالية ذاتها. تفوز القاطرة التي تنتهي السباق أولاً.





اسم الفعالية : سباق الطيارين

العمر : ٩ - ١٢ سنة

التفاصيل : يقسم الصف إلى مجموعتين. كل مجموعة تقف خلف خط البداية على شكل ٣ طلاب خلف ٣ طلاب (بصورة ثلاثية). ويحدد خط للنهاية.

ويكون وجه لاعب الوسط باتجاه خط البداية... ووجه اللاعبين الآخران عكس الاتجاه وهم متماسكي الايدي.

عند الإشارة..... يتقدم اللاعبون الثلاثة الأوائل من كل مجموعة بالبدء بالسباق والجري السريع للوصول لخط النهاية ثم العودة العكسيةالى خط البداية. الثلاثي الأسرع يكون هو الفائز ويمنح نقطة واحدة لفريقه.



منافسات مدرسية - كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : سباق حمل الصديق

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل : فريقان... كل فريق له مجموعة من اللاعبين المتميزين. يرسم خط للبداية والآخر للنهاية. يتم حمل أحد اللاعبين للاعب آخر من نفس الفريق.

عند الإشارة.... ينطلق لاعبان من كل فريق أحدهما يحمل زميله من عند الظهر، وعندما يصلان خط النهاية يتبادل اللاعبان من نفس الفريق عملية الحمل،وعند وصول أي لاعبيّن إلى خط البداية يمنحان نقطة واحدة.



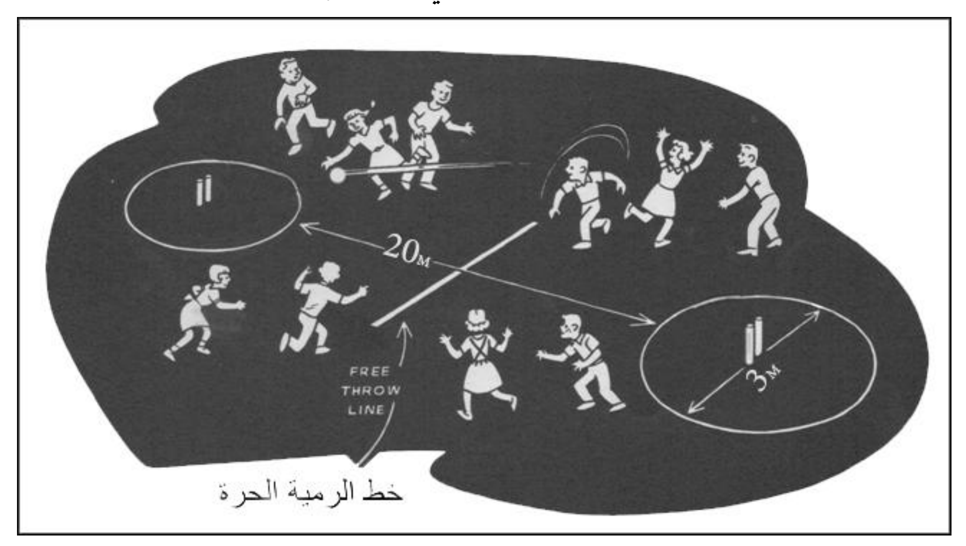
اسم الفعالية : إسقاط الشاخص

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : شواخص عدد ٤ + كرة يد.

التفاصيل : ملعب بطول (١٠ – ١٤) متر وعرض (٦ – ٨) متر، رسم خط المنتصف، ترسم دائرتان عند نهايتي الملعب بقطر ٣ متر ويوضع شاخصان في وسط كل دائرة، يقسم اللاعبون إلى مجموعات متساوية وكل مجموعة تضم ٥ لاعبين. عند الإشارة.... يتبادل الفريقان الكرة والتقدم نحو ساحة الخصم لتصويب الكرة نحو الشاخصين الموجودين في وسط الدائرة. يمنح أي فريق نقطة عند إصابة الهدف.

ملاحظة : - لا يحق لأي لاعب من كلا الفريقين بالدخول إلى الدائرة لغرض الدفاع أو الهجوم. - تمنح رمية حرة تنفذ من خط وسط الملعب عند أرتكاب أي لاعب خطأ ضد لاعب آخر. - لايوجد حامي هدف لهذه اللعبة.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 97**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

- ملاحظة : تم تحوير الصورة من قبل مؤلف هذا الكتاب لتتلائم بمستوى قابلية الطلاب وتبسيط اللعبة

اسم الفعالية : **الحمالات الخشبية**

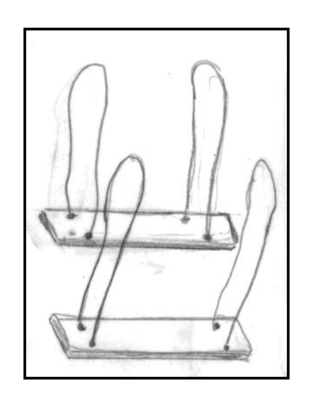
العمر : ١٠- ١٥ سنة

المستلزمات : حمالة خشبية بطول ٨٠ سم وسمك ٢ سم وعرض ١٥ سم عدد ٤ + حبال بطول ١٧٠ سم تقريبًا أو بما يناسب طول اللاعب من قدمه إلى خصره عدد ٨ لكلا الفريقين.

التفاصيل : عمل ثقوب اثنين للأمام واثنين للخلف وعند نهايتي طرفي الخشبة لكي يمرر من كل ثقبين الحبل لكي يمسك من وسطه، يحدد خط لبداية السباق والآخر لنهايته.

يقسم الصف إلى فريقين، وكل فريق يختار لاعبيه بشكل زوجي أحدهما يكون للأمام والآخر للخلف.

عند الإيعاز.... ينطلق المتسابقون من عند خط البداية اثنان من كل فريق نحو خط النهاية، والزوج الذي يصل أولاً يعتبر فائزًا ويمنح نقطة إلى فريقه.





اسم الفعالية : الذهاب عكس العودة

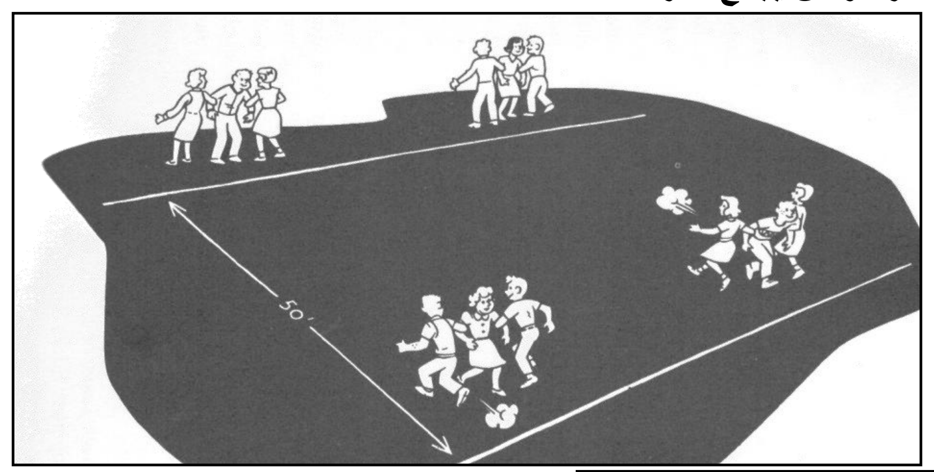
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل : مجموعة فرق... كل فريق يتكون من مجموعة اولى عدد ٣ لاعبين ومجموعة ثانية عدد ٣ لاعبين آخرين، أي مجموع ٦ لاعبين للفريق الواحد.

ملعب يتضمن خط للبداية وآخر خط للنهاية، والمسافة بينهما ١٥ متر تقريبًا.

تقف المجموعة الأولى من كل فريق عند خط البداية ويكون اتجاه اللاعب الذي في الوسط عكس اتجاه اللاعبين الأول والثالث ويكونوا متماسكين بأذرعهم من منطقة المرفقين. تقف المجموعة الثانية عند خط النهاية وبنفس وضعية وقوف المجموعة الأولى.

عند الإشارة.... تنطلق المجموعة الأولى من كل فريق باتجاه خط النهاية واجتيازه، ثم العودة بعكس اتجاه الجري الأول إلى خط البداية، حينها تنطلق المجموعة الثانية الواقفة عند خط النهاية لأداء نفس العملية وذلك للذهاب إلى خط البداية والعودة إلى خط النهاية... المجموعة الثانية لأي فريق تعود أسرع من أي مجموعة ثانية أخرى إلى خط النهاية تمنح نقطة إلى فريقها. الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 164**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

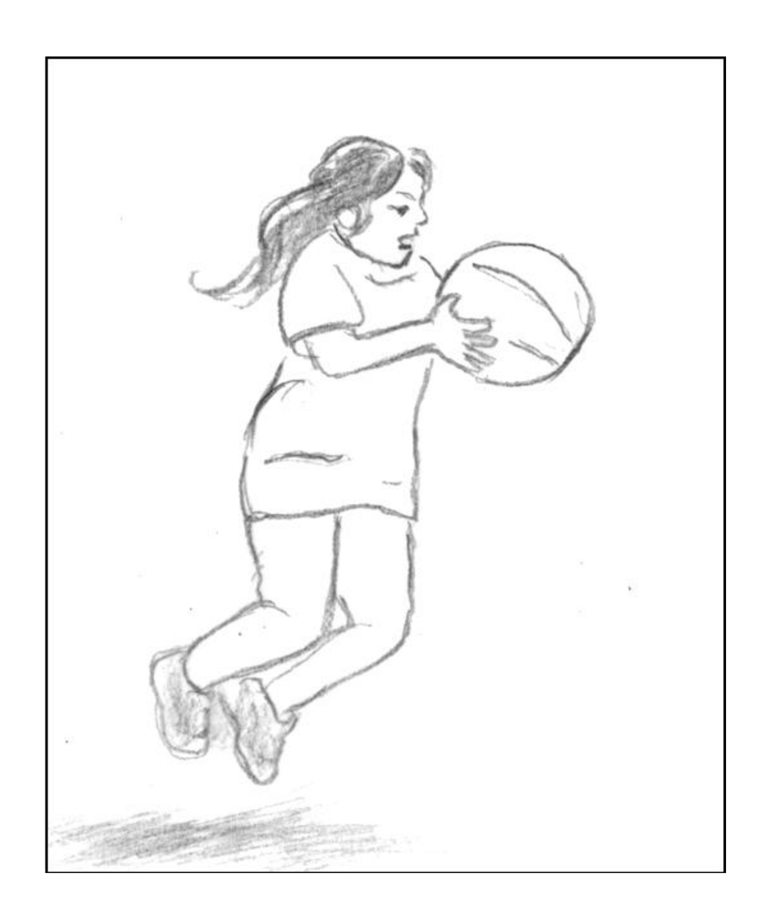
اسم الفعالية : القفز مع الكرة

الأحتياجات : كرة لكل فريق

العمر : ٧ ـ ١٢ سنة

التفاصيل : يقسم الصف إلى فرق متساوية على شكل قاطرات متوازية وخلف خط البداية. يحدد خط للنهاية ويفضل عليه شواخص لعدد الفرق.

عند ألإشارة.... ينطلق الطالب الأول من كل فريق ماسكًا الكرة بيديه والقفز أمامًا بكلتا قدميه نحو خط النهاية والرجوع إلى خط البداية لكي يسلم الكرة يدًا بيد وإلى عدم رميها. تستمر الفعالية من طالب إلى آخر لغاية نهاية القاطرة، والفريق الذي ينهي السباق أولاً يكون هو الفائز.



اسم الفعالية : القفز للخلف وللأمام

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل : فريقان... يقف كل منهما عند خط الوقوف على شكل قاطرتين متوازيتين، يحدد خط للبداية يبعد بمسافة ١ متر تقريبًا عن خط الوقوف والآخر خط للنهاية.

عند الإشارة..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية بالوثب إلى الخلف بقدمين مضمومتين نحو خط النهاية، وعند اجتيازه يقوم بالوثب للأمام وأيضًا بقدمين مضمومتين لحين وصوله إلى خط البداية ليلمس اللاعب الثاني الذي يليه، وينضم مسرعاً لنهاية فريقه، أما اللاعب الثاني فيقوم بنفس خطوات اللاعب الأول. وهكذا..... والفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : **القفص**

العمر : ٦ - ٨ سنوات

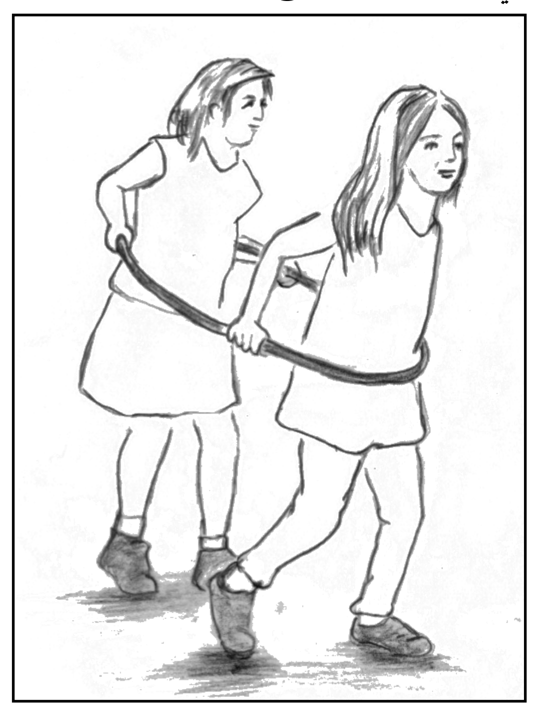
المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب) لكل ثنائي

التفاصيل : يحدد خط للبداية وآخر للنهاية وعليه شاخص.

يقسم الصف إلى فريقين... وكل فريق يقف أفراده على شكل زوجي. يقف الزوج الأول من كل فريق خلف خط البداية وبحوزتهما هولاهوب ممسكين به عند منطقة البطن، حيث يقف أحدهما خلف الآخر.

عند الإيعاز.... ينطلق لاعبي الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص وفي نفس الوقت يتم تبادل اللاعبيّن أماكنهما، حيث يصبح اللاعب الخلفي هو في البداية واللاعب الذي كان في القيادة يكون في الخلف وذلك لغرض العودة إلى خط البداية. الثنائي الذي يصل لخط البداية أولاً يكون هو الفائز ويمنح نقطة إلى فريقه...

وتستمر الفعالية لثنائي آخر من كل فريق وهكذا....



اسم الفعالية : الكرة الأسيرة

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

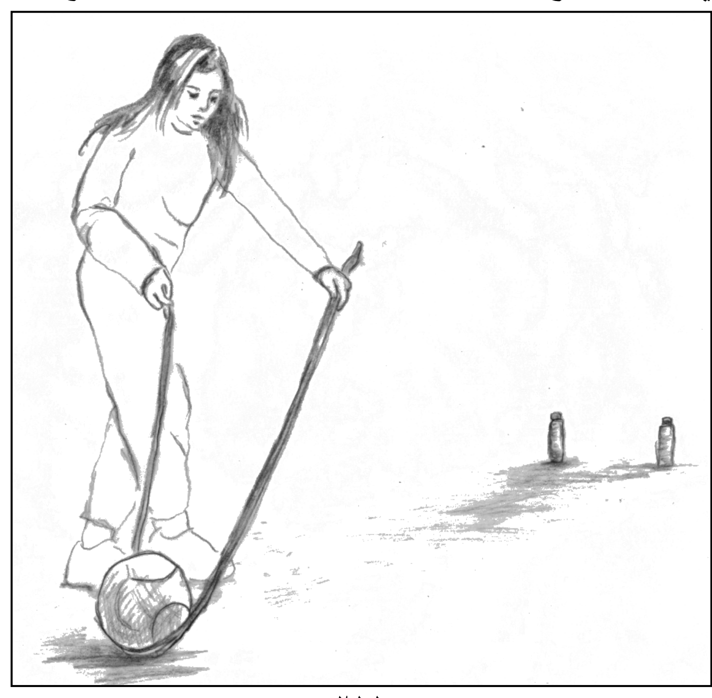
المستلزمات : كرة عدد٢ + حبل سميك بطول ٢ متر تقريبًا عدد٢ + شاخص عدد ٢

التفاصيل : فريقان... كل فريق يقف بشكل أفقي مواجه أحدهما الآخر.

يرسم خط للبداية وآخر للنهاية في وسط المسافة بين الفريقين ويوضع شاخصان لكل فريق بمثابة هدف بعرض ٥٠ سم تقريبًا عند خط النهاية ومتباعدان الواحد عن الآخر بحدود ٤ متر. يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية حاملاً الحبل وكرته على خط البداية.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ماسكًا الحبل من طرفيه محاولاً سحب كرته إلى خط النهاية وإدخالها بين الشاخصين لتسجيل هدف. اللاعب الذي يسجل هدفًا قبل غيره يمنح نقطة لفريقه. الفريق الفائز من يجمع أكثر نقاط

ملاحظة: في حالة خروج الكرة من الحبل تعاد المحاولة من موقع خروجها



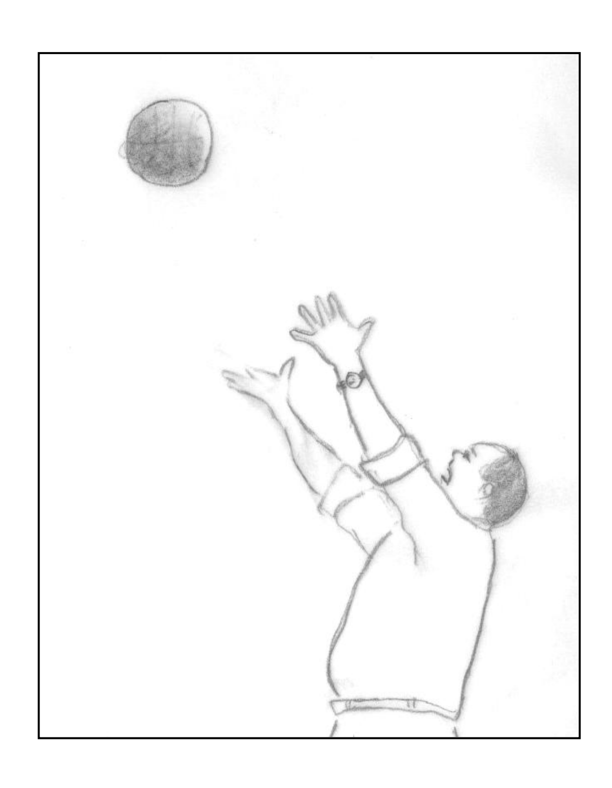
اسم الفعالية : الكرة المرتدة

العمر : ٦ – ٨ سنوات

المستلزمات : كرة قدم

التفاصيل: يقسم الصف إلى فريقين.... كل فريق يقف بصورة متوازية أمام الآخر وعلى خطين متقابلين والمسافة بينهما ٦ – ٨ متر. يعطي أرقامًا مسلسلة من جهة يمين كل فريق ويقف المعلم في منتصف المسافة وبيده الكرة.

عند الإيعاز..... يرمي المعلم الكرة للأعلى ويذكر رقمًا ما، وعندها يحاول حاملو ذلك الرقم بالحصول على الكرة بعد أول ارتداد لها، والذي ينجح بذلك أولاً يعطى له نقطة إلى فريقه، والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : الكرة بين رأسين

المستلزمات : كرة لكل فريق

العمر : ٩ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، وكل فريق يقف أفراده بصورة مزدوجة خلف خط البداية. يحدد خط لبداية اللعب والآخر لنهايته يوضع عليه شاخص لكل فريق.

يضع الزوج الأول من كل فريق الكرة بين رأسيهما والوقوف عند خط البداية.

عند الإشارة.... ينطلق كل زوج من اللاعبين والكرة بين رأسيهما إلى خط النهاية والعودة لخط البداية لتحديد الفائز، وفي حالة سقوط الكرة أرضًا يتم استعادتها من الأرض ويواصلون السباق. الزوج الذي يصل لخط البداية يمنح نقطة إلى فريقه.

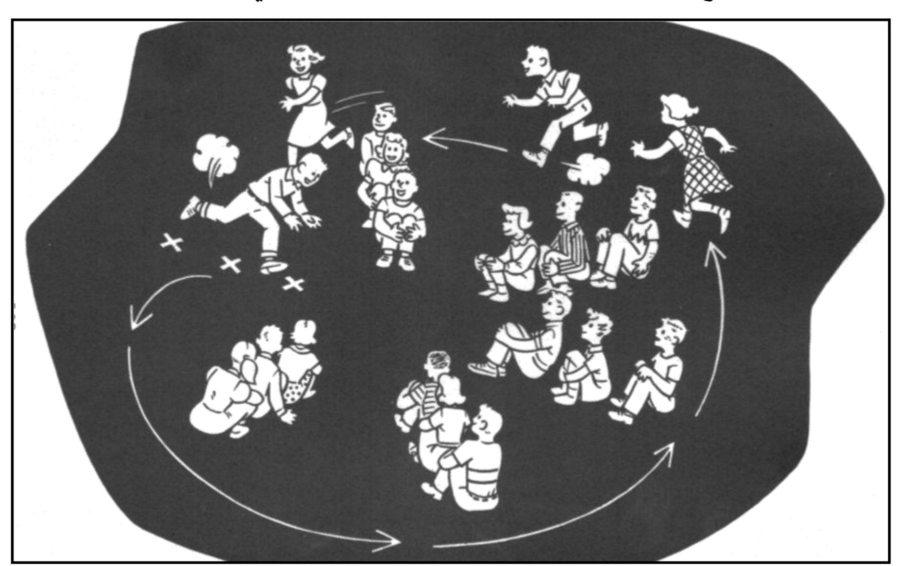


اسم الفعالية : **اللاعب الرابع**

العمر : ٩ـ ١٢ سنة

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها ١٠ متر. يقسم اللاعبون إلى ٦ مجموعات، وكل مجموعة مكونة من ٣ لاعبون. تجلس المجموعات ٦ داخل محيط الدائرة. ينتخب اللاعب الرابع من قبل المعلم ليبدأ السباق.

عند الإيعاز.... يبدأ اللاعب الرابع بالدوران حول الدائرة، ومجرد لمس أحد أعضاء مجموعة ما، ينهض كافة أفرادها لمطاردة اللاعب الرابع الذي يوجب عليه ان يكمل دورة حول الدائرة وبدون أن يلمسه أحد ليجلس في مقدمة محل لاعبي المجموعة التي تطارده، ويعقبه لاعبان فقط من المجموعة المطاردة واللذان يصلان قبل اللاعب الثالث للجلوس خلف اللاعب الرابع. أما اللاعب الثالث الذي تخلف عن مجموعته يصبح حينها اللاعب الرابع ويقوم بنفس خطوات اللاعب الرابع الذي سبقه ذكره.. أما إذا تمكن أحد لاعبي أي مجموعة مطاردة إلى لمس اللاعب الرابع قبل إكماله دورة حول الدائرة، فيترتب عليه إعادة دوره لمرة أخرى. كل مجموعة تلمس اللاعب الرابع يسجل لها نقطة. تفوز المجموعة التي لها أكثر نقاط.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 108

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : الهدف الصغير

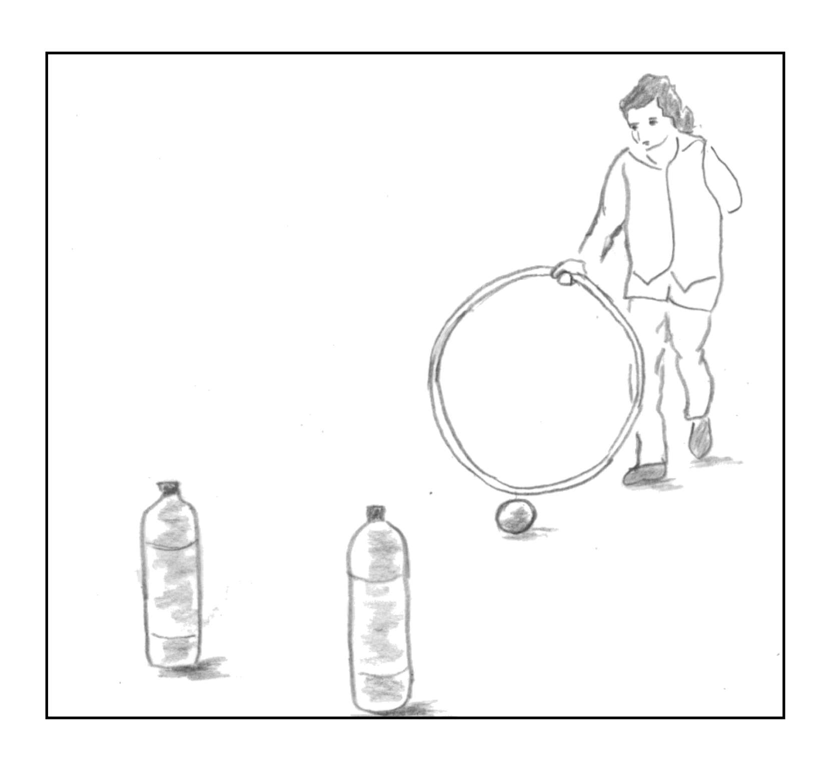
العمر : ٨ سنوات فأكثر

المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب) ٢ + كرة تنس ٢ + شاخص ٤

التفاصيل : يرسم خط للبداية يبعد ١٠ متر عن خط النهاية، يوضع شاخصان لكل فريق عند خط النهاية، والمسافة بين كل شاخصين بحدود ٢٠ سم.

يقسم الصف إلى فريقين، يقف المتسابق الأول من كل فريق خلف خط البداية وبيده الهولاهوب، وأما الكرة فتوضع على خط البداية.

عند الإيعاز..... يحاول كل طالب بدحرجة كرته نحو خط النهاية لإدخالها الهدف (بين الشاخصين). الطالب الذي يسجل الهدف قبل غيره يمنح نقطة لفريقه، تستمر الفعالية لمجموعة أخرى، وهكذا....



اسم الفعالية : **حمال الهند**

العمر : ١٢ سنة فما فوق

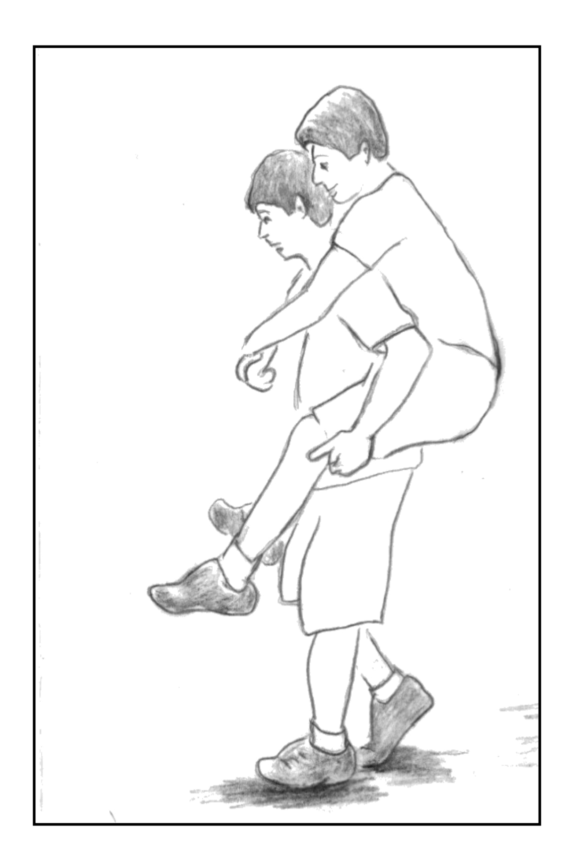
التفاصيل : يقسم الصف لعدة فرق متساوية.

يحدد خط للبداية وآخر للنهاية. يتم اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بلياقة بدنية نوعًا ما للقيام بهذه الفعالية.

يحمل اللاعب (الأول) زميله من منطقة الظهر ماسكًا ساقيه عند منطقة الورك.

أما اللاعب المحمول (الثاني) فإنه يمسك اللاعب الأول من عند منطقة الكتف.

عند الإيعاز.... ينطلق المتسابقون نحو خط النهاية، وعند اجتيازهم للخط يتم تبادل اللاعبيّن الأثنين أدوارهما، والجري نحو خط البداية. الثنائي الذي يسبق غيره بالوصول لخط البداية يمنح نقطة له إلى فريقه.



منافسات مدرسية - كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : حمل التاير العاطل

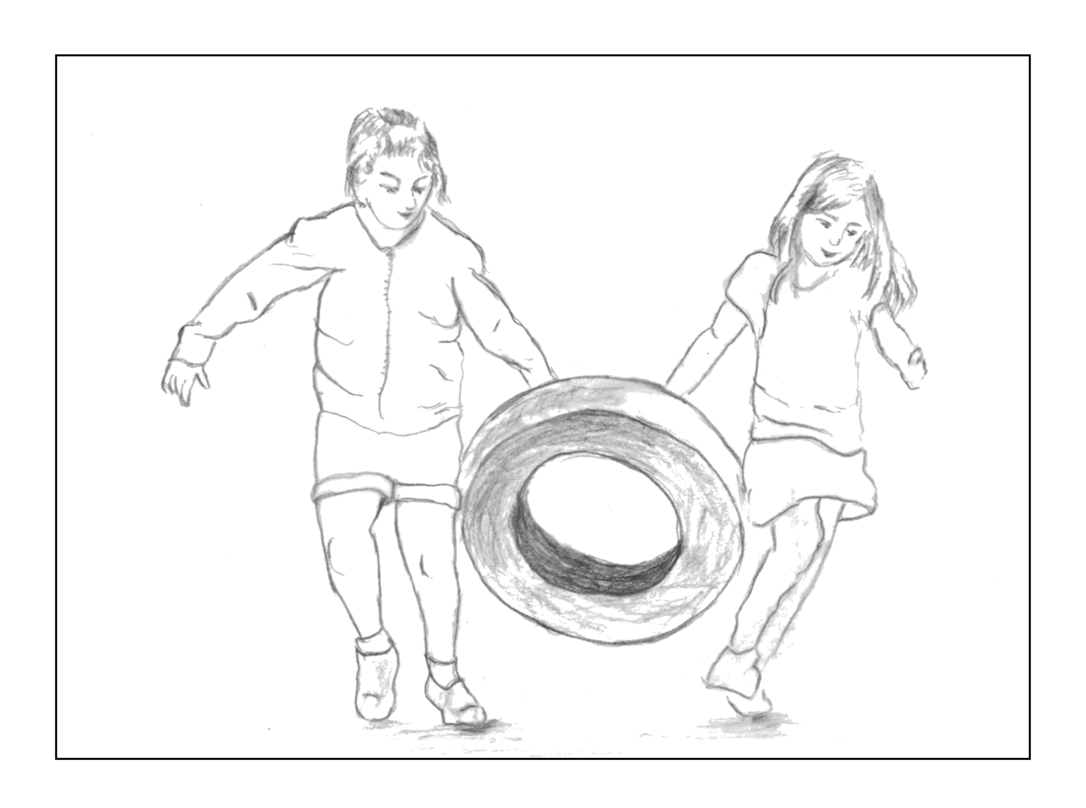
العمر : ١٢ سنة فأكثر

المستلزمات : إطار سيارة (تاير) حجم صغير عدد ٢ + شاخص ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين بشكل زوجي.

يحدد خط للبداية والآخر للنهاية وعليه الشاخصان، يقف الزوج الأول من كل فريق عند خط البداية حاملين الأطار (التاير) من جانبيه.

عند الإشارة.... ينطلق الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى خط البداية لتسليم التاير إلى الثنائي (الزوج) التالي من الفريق. والذي يصل أولاً يعتبر فائزًا ويمنح نقطة لفريقه.



اسم الفعالية : دحرجة التاير بالعصا

العمر : ١٤ سنة فأكثر

المستلزمات : تابر (قياس صغير) عدد٢ وعصا بطول ٥٠ سم عدد ٤.

التفاصيل : فريقان... كل فريق يقف عند خط الوقوف الذي يبعد ٢ متر عن خط البداية وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يحدد خط ثالث للنهاية وعليه شاخص لكل فريق.

قبل البدء.... يمسك اللاعب الأول التاير طوليًا وبيديه عصاتين عند خط البداية.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق باتجاه خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه ليطرح التاير على الأرض وعند خط البداية، وبشكل أفقي ويسلم العصاتين إلى اللاعب الذي يليه ويلتحق إلى نهاية فريقه، وهكذا... الفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يعتبر فائزا.

ملاحظة : التأكيد على ضرورة طرح التاير على الأرض عند خط البداية في حالة التسليم.



منافسات مدرسية - كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : دحرجة التاير

المستلزمات : إطار تاير سيارات حجم صغير عدد/ ٢

العمر: ١١ سنة فما فوق

التفاصيل: فريقان.... يُرسم خط للبداية وآخر للنهاية.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة التاير وعند الوصول لخط النهاية يلف من عنده ويرجع إلى خط البداية حيث يترك التاير بوضعه الأفقي ليتقدم اللاعب التالي ويقوم بنفس الحركة وهكذا.. لحين انتهاء كافة أعضاء الفريق من الفعالية، والفريق الذي ينهي السباق أولاً يكون هو الفائز.



* من فعاليات اليوم الشعبي لمدرسة سعد بن أبي وقاص الابتدائية برياض الخبراء

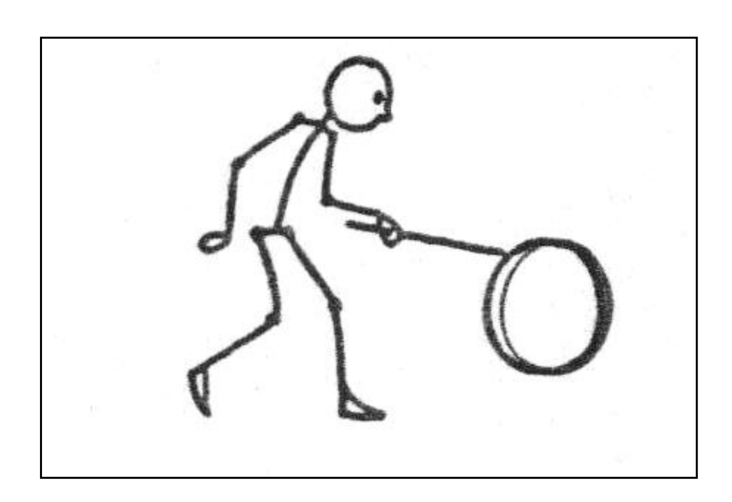
اسم الفعالية : دحرجة ويل الدراجة

العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : ويل دراجة هوائية + عصا بطول ٦٠ سم تقريبًا لكل فريق.

التفاصيل : فريقان أو أكثر.... يحدد خط للبداية يقف خلفه اللاعبون المشاركون على شكل قاطرة، وخط آخر للنهاية يبعد بحدود ٢٠ متر ويفضل وضع شاخص عليه ولكل فريق.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق مدحرجًا ويل الدراجة بعصاه لغاية اجتيازه خط النهاية وعندها يتوقف عن الدحرجة ماسكًا ويل الدراجة والعصا بيديه راجعًا مسرعًا نحو خط البداية ليسلم ذلك إلى اللاعب الثاني من فريقه ويلتحق لنهاية القاطرة. أما اللاعب الثاني فإنه يخطو نفس خطوات اللاعب الأول لغاية إتمام الفريق بكامله. الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

اسم الفعالية : سباق ارتداء الطوق

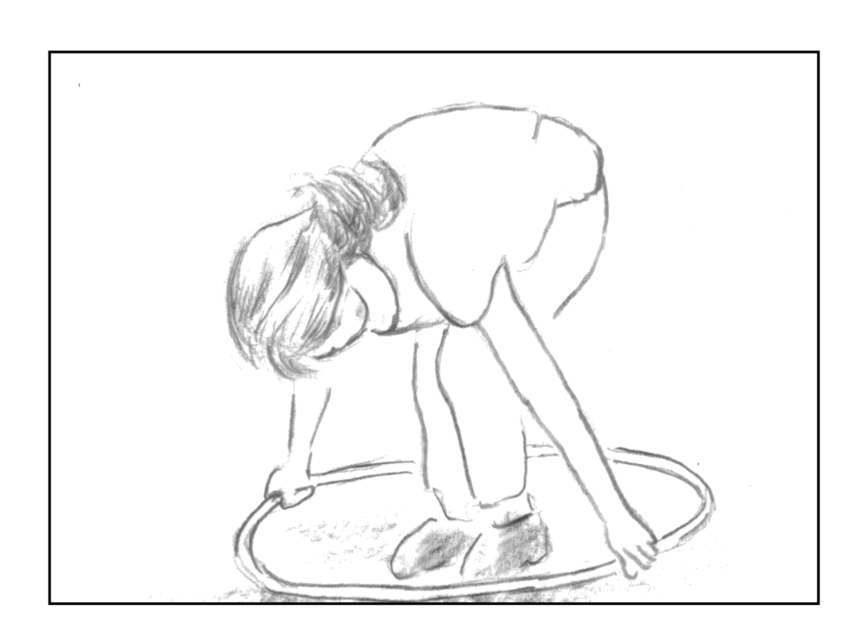
العمر : ٨ - ١٢ سنة

الستلزمات : طوق بلاستيك /عدد ٢ (هيلاهوب) + شاخص عدد ٢

التفاصيل : فريقان.... على شكل قاطرتين يقفان خلف خط البداية وأمام كل فريق طوق (هيلاهوب). يرسم خط البداية ويوضع عليه الطوق.. وخط النهاية ويوضع عليه الشاخص.

عند الإشارة.... يتقدم اللاعب الأول من كل فريق نحو الهيلاهوب ويدخل بداخله ثم يرفعه من الأرض إلى الأعلى من حول جسمه لغاية رأسه ثم يضعه على الأرض ويركض إلى خط النهاية ليلف نحو الشاخص والعودة ليلمس زميله وينضم إلى نهاية فريقه.

أما اللاعب الثاني فيقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... لحين وصول اللاعب الأول في المقدمة. الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



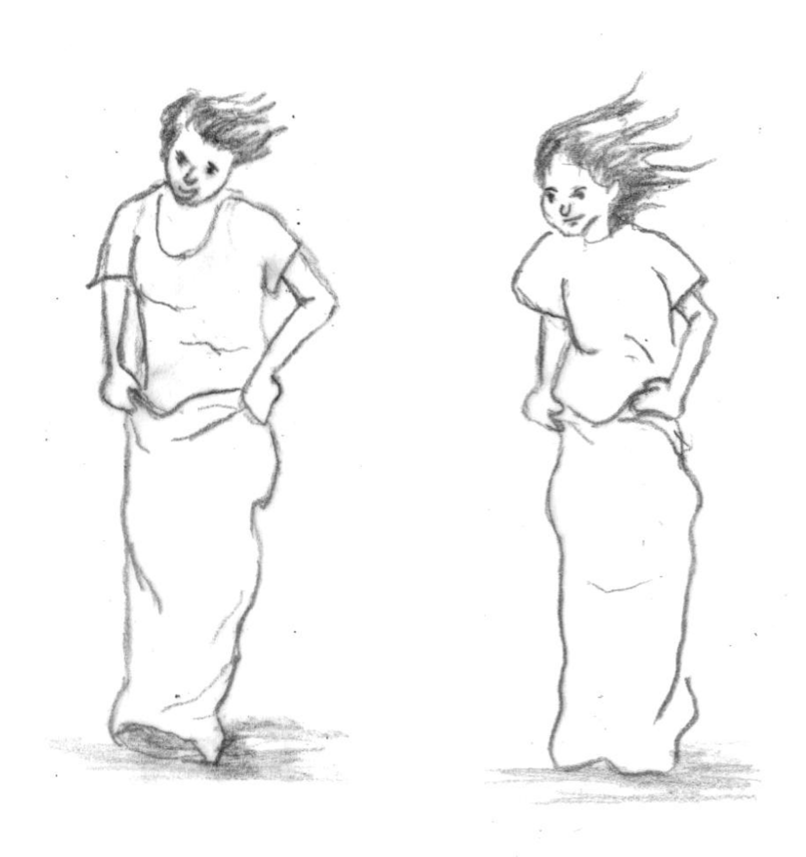
اسم الفعالية : سباق الكواني

العمر : ٩ سنوات فما فوق

المستلزمات : كونيه عدد/ الفرق (مثل كيس طحين،كيس سكر أو كيس الرز)

التفاصيل : يقف طلاب الصف على شكل قاطرات خلف خط البداية.

يرتدي اللاعب الأول من كل فريق الكيس ويمسكه من فتحته العليا عند منطقة الورك. عند الإشارة.... يأخذ اللاعب الأول من كل فريق بالقفز أمامًا إلى خط النهاية والعودة إلى خط البداية. فيتم نزع الكيس وتسليمه إلى اللاعب الثاني ويلتحق للوقوف عند نهاية الفريق. أما اللاعب الثاني فإنه يقوم بنفس مهمة اللاعب الأول.....وهكذا فالفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



اسم الفعالية :**عصا الأرقام**

العمر: ٨ ـ ١٢ سنة

المستلزمات : عصا بطول ٨٠ سم وسميكة نوعًا ما

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين... كل فريق يقف بصورة متوازية أمام الآخر وعلى خطين متقابلين والمسافة بينهما ٨ ـ ١٠ متر، يعطى أرقام مسلسلة من جهة يمين كل فريق ويقف المعلم في وسط المسافة وبيده العصا.

عند الإيعاز...... يذكر المعلم رقمًا ما ثم يترك العصا رأسية ويبتعد عنها، وعلى اللاعبيّن اللذين يحملان نفس الرقم أن يجريا نحو العصا لالتقاطها قبل أن تسقط على الأرض. فإذا نجح أحدهما قبل الآخر يمنح نقطة إلى فريقه.

تستمر اللعبة ١٥ دقيقة تقريبًا، والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : كرة التنس والمضرب

العمر : ٨ سنوات فأكثر

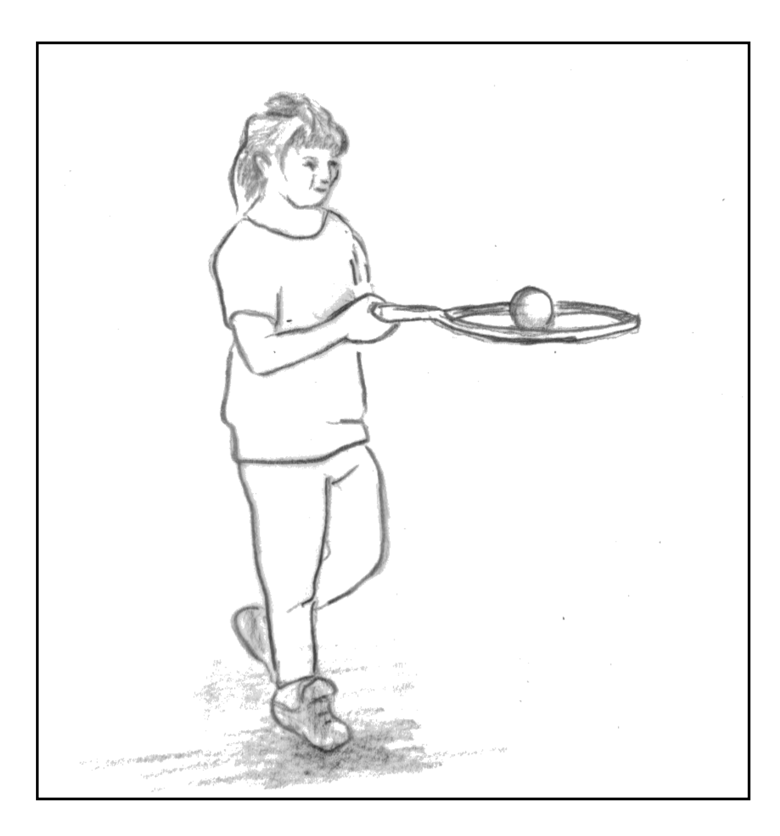
المستلزمات : كرة تنس مع مضاربهما عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين... يحدد خط للبداية وآخر للنهاية.

يمسك اللاعب الأول من كل فريق مضرب التنس وفوقه كرة التنس عند خط البداية.

عند الإشارة..... ينطلق اللاعبان نحو خط النهاية والعودة إلى خط البداية لتسليم المضرب والكرة إلى اللاعب التالي وهكذا...

اللاعب الذي تسقط كرته يلتقطها ثانية ويضعها فوق المضرب من مكان سقوط الكرة ويواصل اللعبة. الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.



منافسات مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : كرة الحبل

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

المستلزمات : قائمان خشبيان بطول ١٨٠ سم + كرة + حبل ٨ متر

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين.

يرسم مستطيل على أرض الملعب طوله ١٢ متر وعرضه ٦ متر. يثبت حبل على قائمين في منتصف المستطيل على ارتفاع ١٨٠ سم. يرسم خطلن موازيان للحبل وعلى جانبيه وعلى مسافة ١ متر، ويطلق على المنطقة المحصورة بين الخطين (منطقة الحرام). يقف أفراد كل فريق في أحد أقسام الملعب.

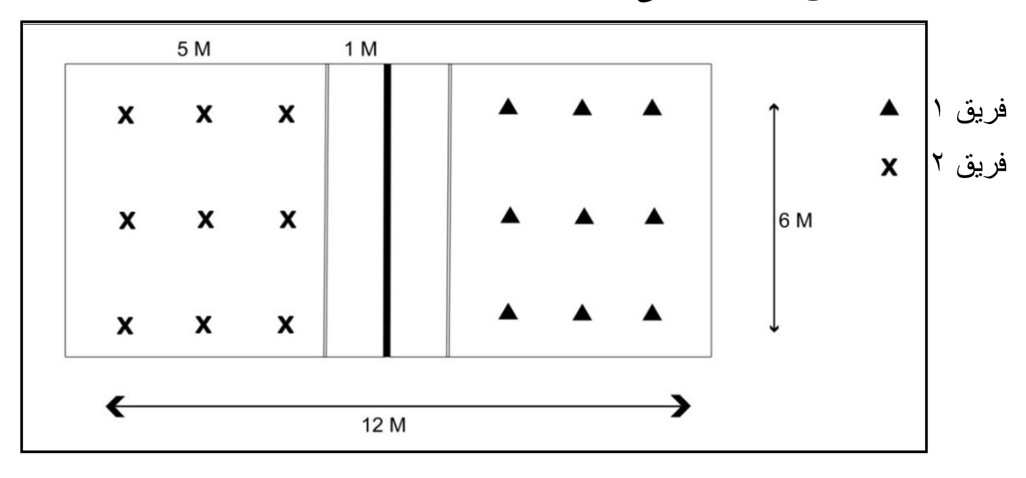
عند الإيعاز.... يمرر أفراد أحد الفريقين الكرة فوق الحبل والهبوط على أرض الفريق الآخر، ليحصلوا على نقطة لفريقهم.

*** لا يسمح لأي لاعب بالجري بالكرة.**

*** يمكن لأي لاعب دخول منطقة حرام فريقه ولكن لا يسمح له برمي الكرة فوق الحبل بل يجب أن يرميها لأي لاعب خلف منطقة الحرام ليقوم بذلك.**

*** يمكن للفريق تمرير الكرة ٥ مرات بين أعضاءه.**

*** يفوز الفريق الحاصل على ١٥ نقطة.**



*** محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م**

اسم الفعالية : كرة القوس

العمر : ٨ ــ ١٠ سنوات

المستلزمات : كرة تنس بعدد نصف المشاركين

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين. يقف كلا الفريقين في صفين متواجهين بينهما مسافة ٤ متر. تقف الأفراد في وضع (الوقوف مع فتح الرجلين) واحد الفريقين عنده كرات تنس لكل فرد منهم.

عند الإيعاز.... يحاول كل لاعب من الفريق الذي عنده كرات التنس تمرير كرته بين ساقي اللاعب الذي أمامه، الذي يفلح في ذلك يسجل نقطة لفريقه.

عندها يأتي الدور للفريق الآخر للقيام بدوره. تتكرر المحاولات ٥ ــ ٨ مرات لكلا الفريقين، ثم تحسب النقاط. يفوز الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط.

● ● ● ● ● ●

4 M

x x x x x x

● الفريق الاول

x الفريق الثاني

* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة ــ عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

منافسات

اسم الفعالية : لعبة الفرسان

العمر : ٧- ٩ سنوات

المستلزمات : عصا مكناسة طويلة + شاخص لكل فريق

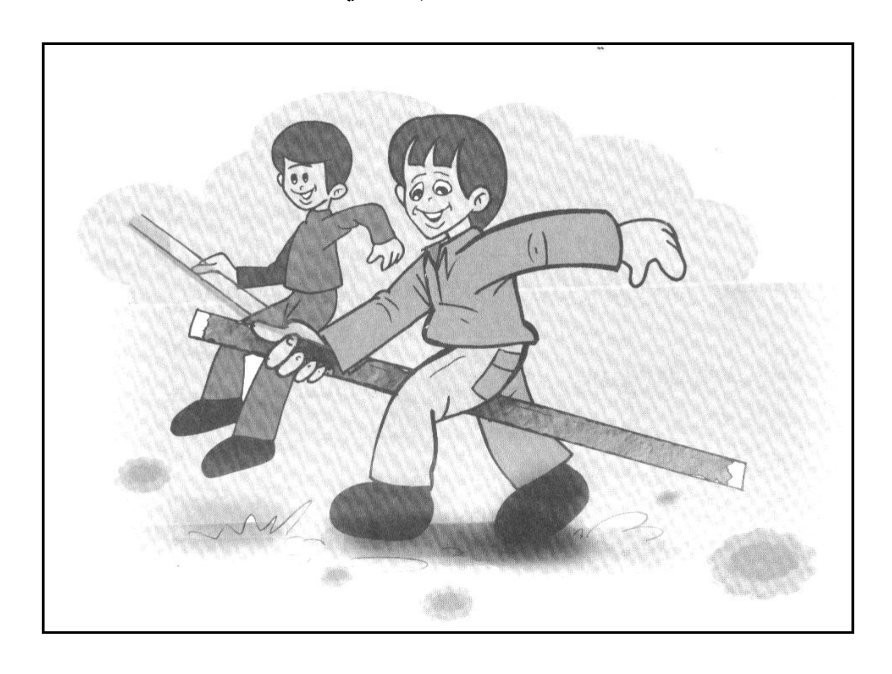
التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين. تحدد ثلاثة خطوط

الخط الأول..... يسمى خط الوقوف، يقف لاعبي كل فريق خلفه على شكل طابور

الخط الثاني.... ويسمى خط بداية السباق ويبعد بمسافة ١ متر عن خط الوقوف

الخط الثالث.... يسمى خط النهاية ويوضع عليه الشواخص وعلى مسافة ٨ متر

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية (واضعًا العصا بين رجليه وممسكًا من طرفها العلوي) نحو خط النهاية ويلف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه ليسلم عصاه إلى اللاعب الثاني الذي يقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر هو الفائز.



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن

منافسات مدرسية - كشفية

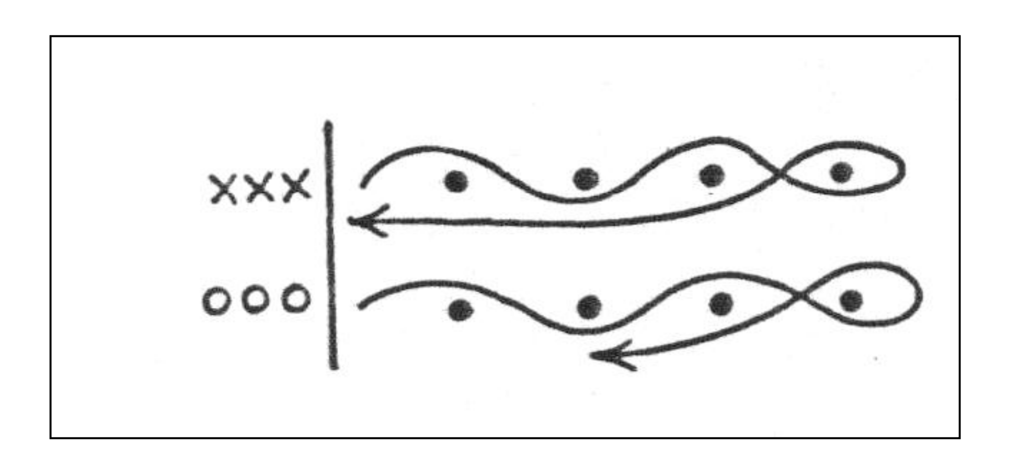
اسم الفعالية : **لفّ الحية**

العمر : ٨ – ١٢ سنة

المستلزمات : ٤ شواخص لكل فريق

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، كل فريق يقف على شكل قاطرة خلف خط البداية. تثبت الشواخص أمام خط البداية لكل فريق وبمسافات تبعد الواحدة عن الأخرى بحدود ٢ متر

عند الإيعاز...... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بين الشواخص على شكل زكزك وعند نهاية آخر شاخص يلف مسرعًا بصورة مستقيمة إلى خط البداية ليلمس زميله الثاني ويلتحق عند نهاية فريقه، أما اللاعب الثاني فإنه يخطو بنفس خطوات اللاعب الأول... وهكذا لحين إكمال جميع أفراد الفريق اللعبة. الفريق الذي يكمل المسابقة أولاً يعتبر فائزًا.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

اسم الفعالية : مشي العملاق

العمر : ١٢ سنة فما فوق

المستلزمات : عمل عكازتين من الخشب لكل لاعب وفي نهاية العكازة الواحدة يضاف مسند خشبي آخر يثبت بإحكام لغرض استناد القدم عليها وبارتفاع ٢٥سم.

التفاصيل : قبل بدأ المنافسات على هذه الفعالية بفترة معينة يتدرب المشارك لحين تمكنه من الموازنة والتحكم. وعند إجراء التنافس يتم اختيار الطلبة المتمكنين، ويقسم الصف إلى فريقين، يحدد خط للبداية والآخر للنهاية.

يقف المتسابق الأول من كل فريق عند خط البداية وقدماه على الأرض.

عند الإشارة... يبدأ السباق بالمشي على العكازتين، والفائز هو من يصل لخط النهاية أولاً ويمنح نقطة لفريقه.



اسم الفعالية : التهديف بالبالونة

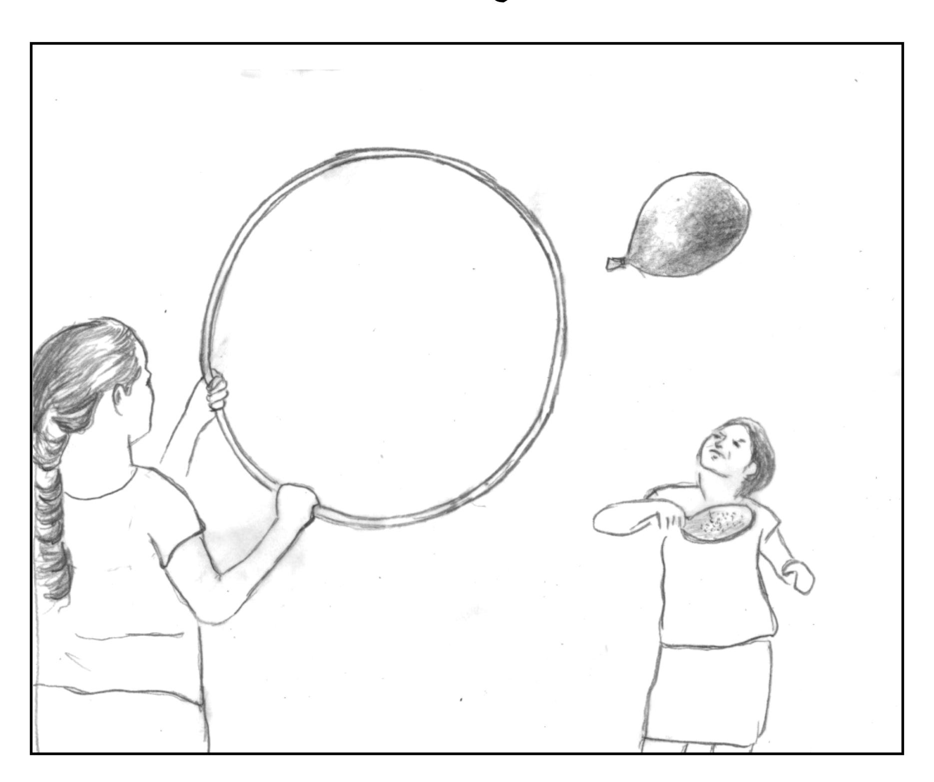
العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

المستلزمات : هيلاهوب / عدد ٢ + بالون / عدد ٢ + مضرب كرة المنضدة / ٢

التفاصيل : فريقان... يحدد خط للبداية وخط للنهاية يقف عليه لاعب من كل فريق رافعًا الهيلاهوب للأعلى.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بضرب البالونة بيد واحدة أو باستعمال ركت كرة المنضدة نحو الأمام باتجاه الهدف. فإن سقطت البالونة أرضًا فتعاد المحاولة من نقطة السقوط، ويمنح نقطة واحدة للاعب الذي تدخل بالونته بداخل الهيلاهوب قبل غيره.

وهكذا تستمر اللعبة لغاية انتهاء جميع أفراد الفريقين.



اسم الفعالية : اقتحام المناطق

العمر : ٩ سنوات فأكثر

المستلزمات : كرة (قدم أو طائرة)

التفاصيل : يقسم اللاعبون أربعة فرق متساوية.

ترسم ثلاث مناطق... المنطقة الوسطى يقف عندها فريقان، وتكون مساحتها بقدر مساحة المنطقتين الأخرتين، حيث يقف عند كل واحدة منها فريق واحد.

عند الإشارة.... يتبادل الفريقان الواقفان عند المنطقتين الجانبيتين الكرة عبر المنطقة الوسطى. إذا فشل اللاعب في المنطقة الجانبية من تمرير الكرة عبر المنطقة الوسطى فيستبعد من اللعبة. يحدد وقت معين قدره ٥ دقائق لتتبادل الفرق فيما بينها ويحصى عدد اللاعبيّن في المنطقتين الجانبيتين لكل مرة لغرض تحديد أي الفريقين أكثر عددًا ليكونا هما الفائزان.

*** محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة ـ عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م**

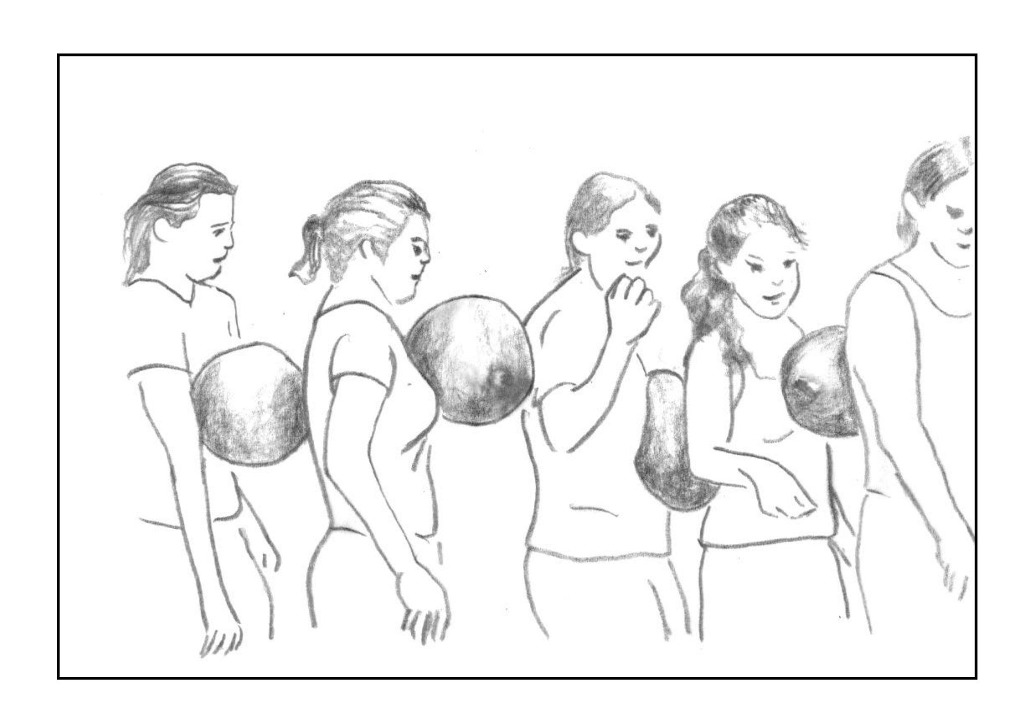
ملاحظة :- تم تحويرفكرة هذه الفعالية من قبل مؤلف هذا الكتاب

اسم الفعالية : **البالونة بين الصدر والظهر**

المستلزمات : بالونات بعدد المشاركين

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم عدد المشاركين إلى فريقين وكل فريق من عدة مجموعات كأن تكون ثلاثية أو رباعية أو خماسية لعدد أفراده. يحدد خط للبداية والآخر للنهاية. يضع كل فريق بالونة بين لاعب وآخر في المنطقة المحصورة بين ظهر اللاعب الأمامي وصدر اللاعب الذي خلفه، وهكذا يشكل كل فريق سلسلة مترابطة.
وعند الإشارة.... ينطلق الفريقان من عند خط البداية، الفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولاً يكون فائزًا.



DINAMICAS DE GRUPO - BY MESTRADUS YOU TUBE

اسم الفعالية : البريد السريع

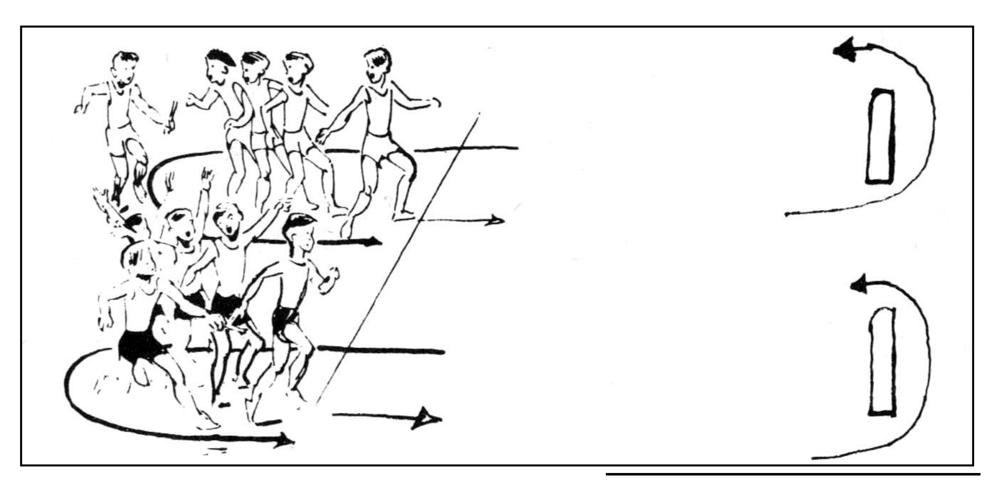
العمر : ١٠ ـ ١٥ سنة

المستلزمات : عصا بريد وشاخص لكل فريق

التفاصيل : فريقان... يرسم خط البداية لوقوف الفريقان خلفه على شكل قاطرتين، وخط العودة ويوضع عليه شاخص لكل فريق... يسلم لأول لاعب من كل فريق عصا بريد.

عند الإشارة...... ينطلق اللاعب الأول الذي بيده العصا باتجاه الشاخص للدوران حوله ثم العودة للمرور من يسار فريقه والدوران حوله ثم تسليم اللاعب الأول العصا والعودة للوقوف في آخر القاطرة، بينما ينطلق اللاعب الذي بيده العصا لأداء نفس العملية، وهكذا تستمر اللعبة حتى تعود العصا إلى يد اللاعب الذي بدأ اللعبة. والفريق الذي يسلم العصا قبل يعتبر فائزًا باللعبة.

قواعد اللعب : يستلم اللاعب العصا باليد اليمنى ويسلمها باليد اليسرى. إذا سقطت العصا على الأرض يعتبر الفريق خاسرًا. يجب تسليم العصا قبل اجتياز الخط بعد الدوران حول القاطرة.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٠٨ نقلاً عن: Karl Koch، Laufen، Springen، Warfen in der Grundschule، verlag karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p.72.

اسم الفعالية : الجري المتعرج

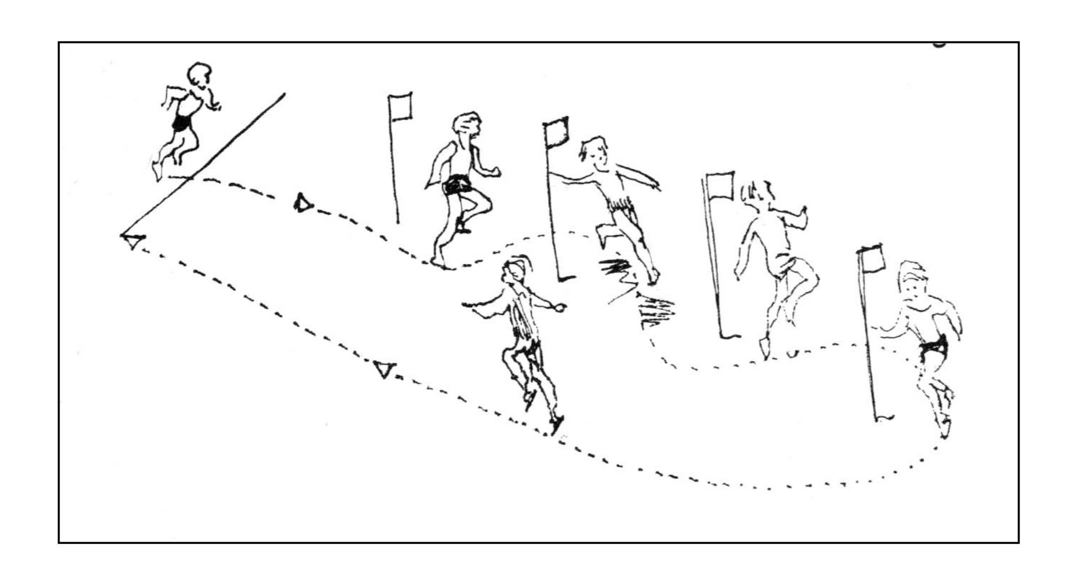
العمر : ٩ ـ ١٥ سنة

المستلزمات : ٤ أعلام أو شواخص لكل فريق.

التفاصيل : ملعب طوله ٢٠ مترًا وعرضه لا يقل عن ١٠ أمتار فريقان... كل فريق يقف على خط البدء على شكل قاطرة. تُثبت الأعلام على مسافات متباعدة بحدود ٣ متر الواحد عن الآخر أمام كل فريق.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق للمرور من بين الأعلام على شكل زكزاك والعودة مباشرة لفريقه للمس زميله والوقوف في نهاية القاطرة ويستمر زميله بالمرور من بين الأعلام، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزًا.

قواعد اللعب : يجب أن يتم لمس اللاعب وراء خط البدء.



---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٩٧ نقلاً عن: Karl Koch، Laufen، Springen،Warfen in der Grundschule، verlag karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p.20.

اسم الفعالية : الدفع بالظهر والساقين

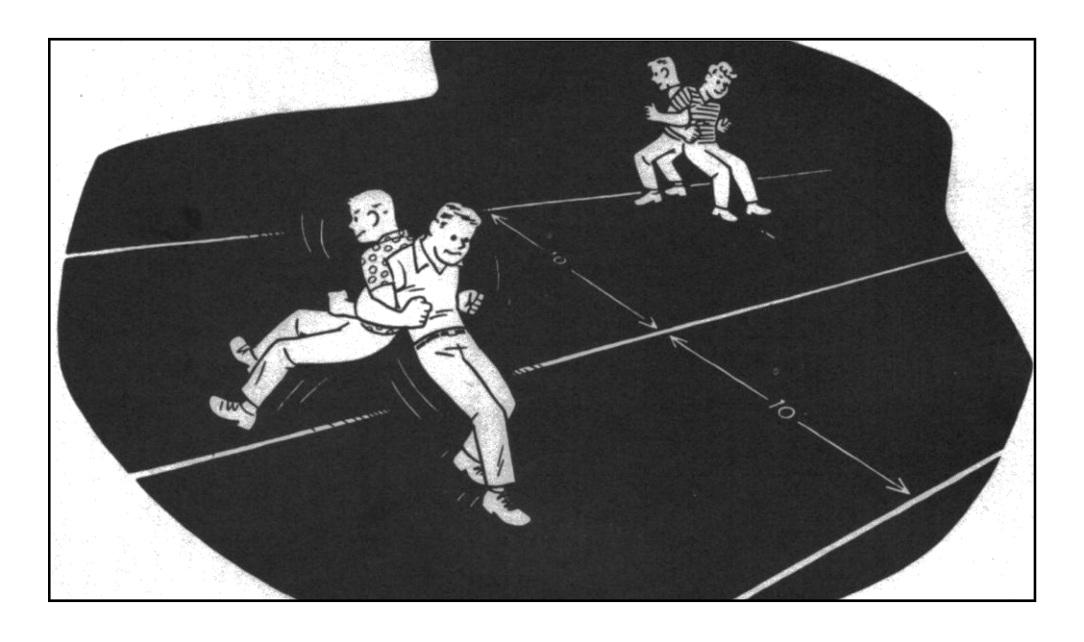
العمر : ١٢ سنة فما فوق

التفاصيل : فريقان... كل فريق يختار ٥ لاعبين بآنٍ واحد. يحدد خط الوسط وخطان جانبيان موازيان له ويبعد كل منهما ٢ متر عن خط الوسط.

تتهيأ أول مجموعة من كلا الفريقين بالوقوف عند خط الوسط ويأخذون وضعية ظهر إلى ظهر ومتشابكي الأيدي من مفصل المرفق.

عند الإشارة..... يبدأ اللاعبون بدفع بعضهم البعض نحو الخط المعاكس لاتجاه كلا اللاعبين باستعمال الساقين والظهر. اللاعب الذي يتمكن من دفع خصمه ما وراء الخط المعاكس يفوز ويمنح نقطة إلى فريقه.

تتكرر الفعالية بلاعبين آخرين من الفريقين.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 86**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

منافسات مدرسية - كشفية

اسم الفعالية : الدوران حول الفرق

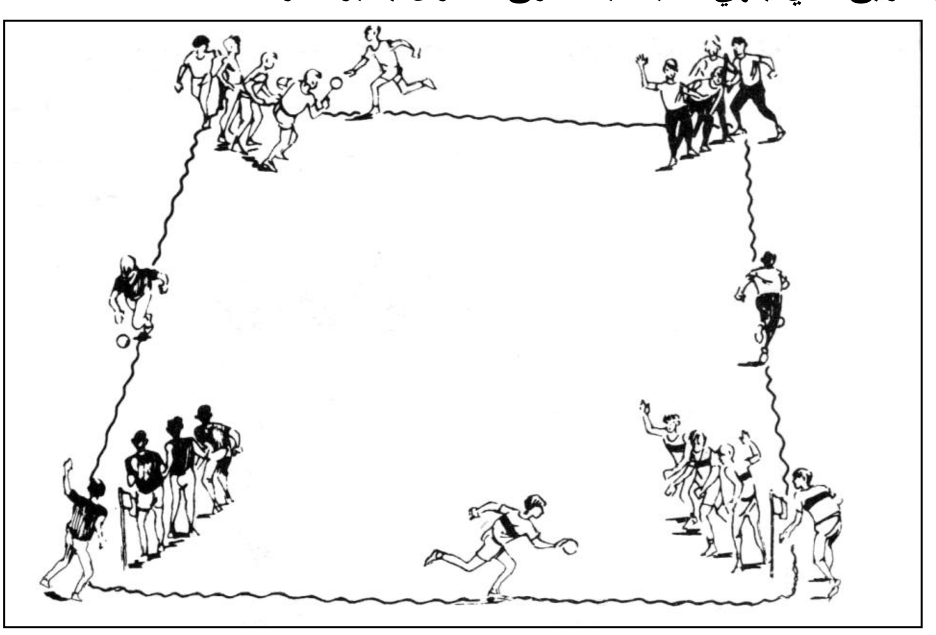
العمر : ١٢ – ١٨ سنة

المستلزمات : ٤ كرات سلة

التفاصيل : أربعة فرق متساوية العدد . ملعب مربع الشكل طول ضلعه ٢٠ مترًا ويثبت في كل زاوية علم ارتفاعه متر واحد.

يقف كل فريق في إحدى زوايا الملعب بشكل قاطرة متجهة نحو قطر المربع، بحيث يكون آخر لاعب في الزاوية، ويسلم له كرة السلة.

عند الإشارة...... يبدأ حاملو الكرات بالطبطبة والدوران حول الملعب من خلف الأعلام وبعكس اتجاه عقرب الساعة، ثم العودة إلى أماكنهم لتسليم اللاعب الذي يليهم الكرة والوقوف في مقدمة القاطرة. وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.. والفريق الذي ينهي اللعبة قبل الفرق الأخرى يعتبر فائزًا.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٩٩ نقلاً عن :

Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen-hand ball-Bund, Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P. 99

اسم الفعالية : الدوران حول القاطرة

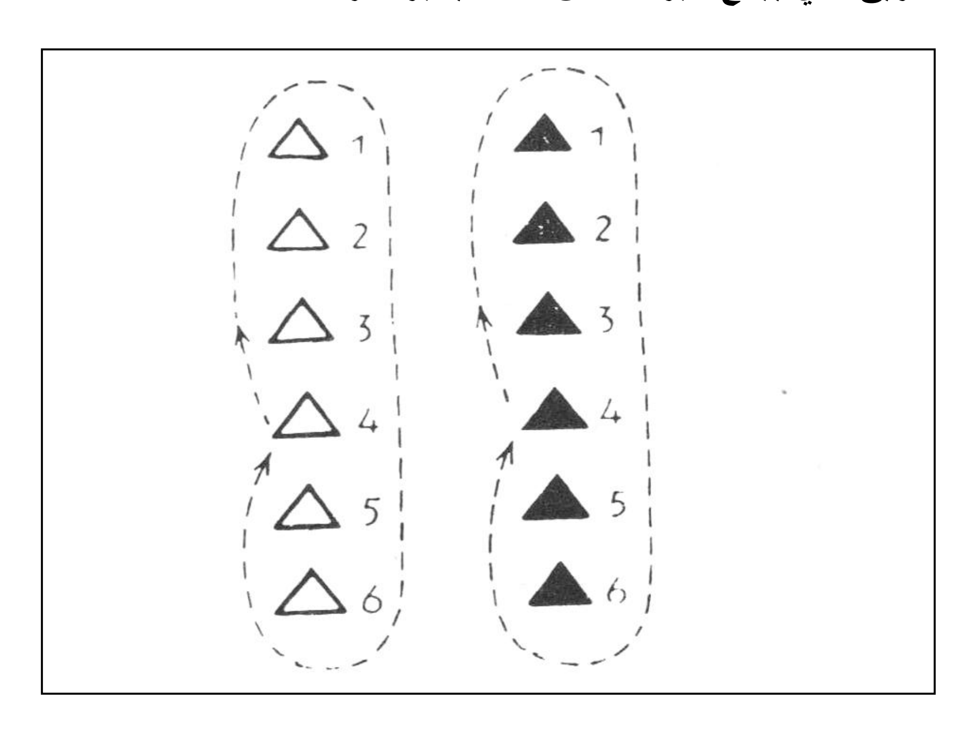
التفاصيل : فريقان، يقفان على شكل قاطرتين متوازيتين، كل فريق يحمل أفراده أرقامًا مشابهة لأفراد الفريق الآخر.

عند الإشارة.... ينادي المدرس أحد الأرقام، مثلاً (٤) فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم (٤) باتجاه مقدمة القاطرة من جهة اليسار والدوران حولها ثم العودة إلى مؤخرة القاطرة والدوران حولها أيضًا، والعودة إلى النقطة التي انطلق منها اللاعب. وهكذا تستمر اللعبة حتى ينادي المدرس على جميع الأرقام.

قواعد اللعب : ـ اللاعب الذي يعود إلى مكانه قبل خصمه يمنح نقطة لفريق

ـ لا يجوز مساعدة اللاعب أثناء الدوران حول القاطرة.

ـ الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزًا.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٢١

اسم الفعالية : الدوران حول القوائم وتغيير الاماكن

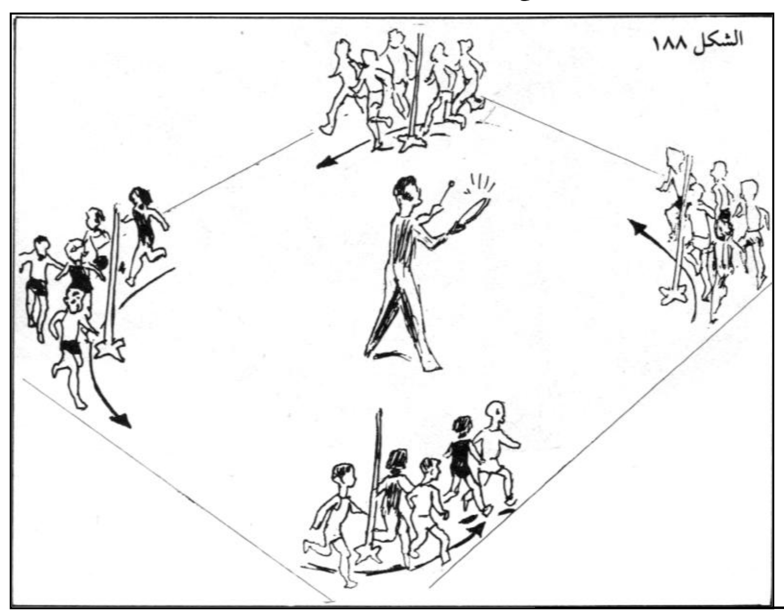
العمر : ٩ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : ٤ قوائم ارتفاع ٢ متر + ناقوس أو صافرة

التفاصيل : ملعب مربع طول ضلعه ١٥ مترًا، ويثبت داخل المربع على مسافة ٢ متر من كل زاوية، قائم واحد..... يقف كل فريق على شكل قوس بين الزاوية والقائم المخصص له، ويقف المعلم حاملاً الناقوس أو وسط الملعب.

عند الإيعاز... يطرق المعلم على الناقوس، فيسرع الطلبة للدوران حول القوائم والعودة إلى أماكنهم، والفريق الذي يعود إلى مكانه بسرعة يعتبر فائزًا.

ويمكن أن تلعب بطريقة أخرى، وهي إعطاء رقم لكل لاعب في الفريق، وعند النداء على الرقم، ينطلق اللاعبون الذين يحملون الرقم المنادى عليه للدوران حول القوائم، وتحسب نقطة لكل لاعب يصل قبل المجموعة التي تحمل نفس رقمه، وتستمر اللعبة بالنداء على بقية اللاعبين.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٥٤ نقلاً عن :

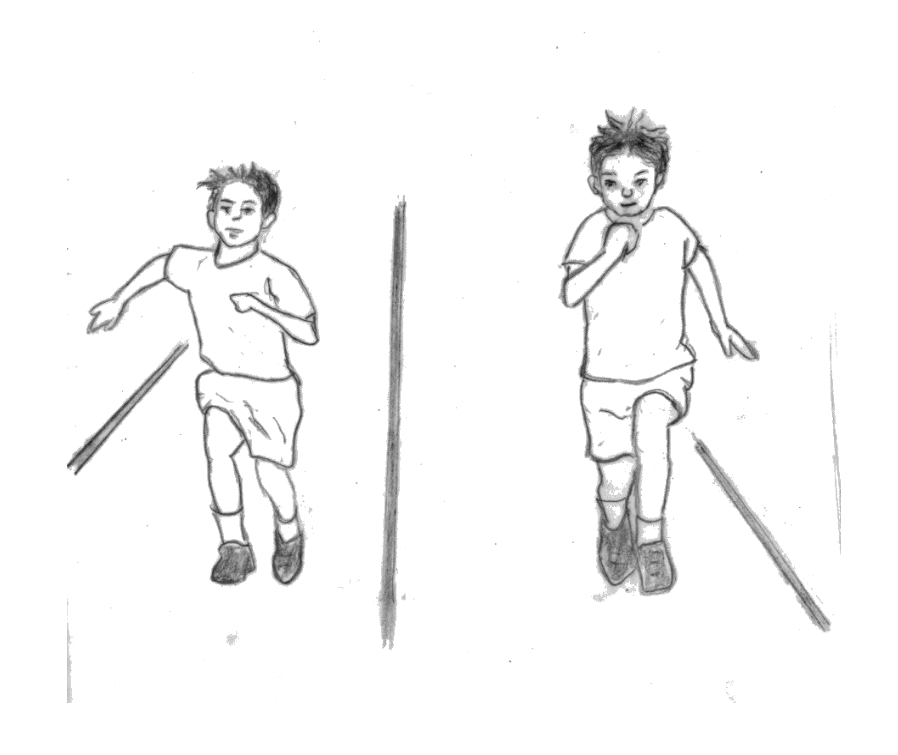
Wener vick ‹Heinz Busch ‹Gerd Fischer‹Raimund Koch ‹Sch ulung des Hallen-hand ball-Bund, Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P. 21

اسم الفعالية : سباق الركض

العمر : ٦ – ١٠ سنوات

التفاصيل :يقسم الصف إلى عدد من الفرق. تحدد مسافة ٤٠ متر للركض أو تحدد وفق عمر وجنس المشاركين، أو يجري السباق حول باحة المدرسة أو خارج المدرسة قريبة وخالية من وسائط النقل.

عند الإيعاز..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية لغرض الوصول لخط النهاية، يمنح عندها نقطة للاعب الفائز.والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



منافسات مدرسية - كشفية

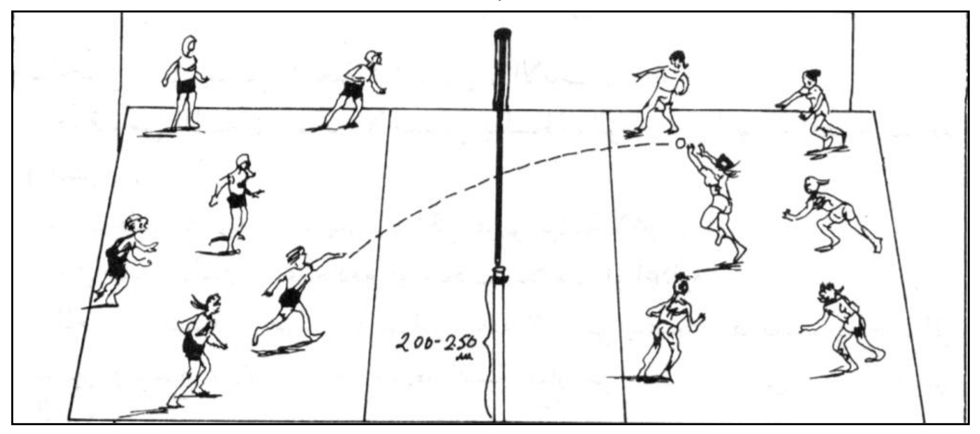
اسم الفعالية : الرمي من أعلى الشبكة

المستلزمات: كرة طائرة، قائمان، شبكة الكرة الطائرة أو حبل يثبت فوق القائمين.

التفاصيل : فريقان، كل فريق ستة لاعبين. يقف كل فريق عند أحد جهتي الملعب. ملعب طوله ١٨ مترا وعرضه ٩ متر ينصفه خط الوسط وعليه القائمان والشبكة وعلى ارتفاع بحدود ٢ متر.. يحدد خط المنطقة المحرمة لكل فريق يبعد عن خط الوسط ٣ متر. عند الإشارة..... يقوم أحد لاعبي الفريق الذي ربح القرعة بإرسال الكرة من داخل الملعب من أعلى الشبكة إلى ملعب الفريق الخصم، ويحاول الفريق المستقبل مسك الكرة قبل أن تلمس الأرض، ثم يعيدها إلى ملعب الفريق المرسل وهكذا تستمر اللعبة.

- يحق للفريق ان يلمس الكرة ثلاث لمسات في ملعبه الخاص، ولا يجوز ضرب الكرة وإنما رميها. - إذا سقطت الكرة أرضًا داخل حدود ملعب الفريق المستقبل تمنح نقطة للفريق المرسل. - لا يحق للاعبين الدخول إلى المنطقة المحرمة في حالتي الهجوم والدفاع. - إذا لم تعبر الكرة من فوق الشبكة تغير حوزة الكرة.

- اللعب ثلاثة أشواط، كل شوط خمسة عشر نقطة. - في حالة سقوط الكرة داخل المنطقة المحرمة من قبل المرسل يغير الإرسال.



كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢١٣ نقلاً عن :

E. SINGER، HALLEN HAND BALL–TAKTIK-KONDITIONSARBEIT QUECK VERLAG STU.1972 P.10

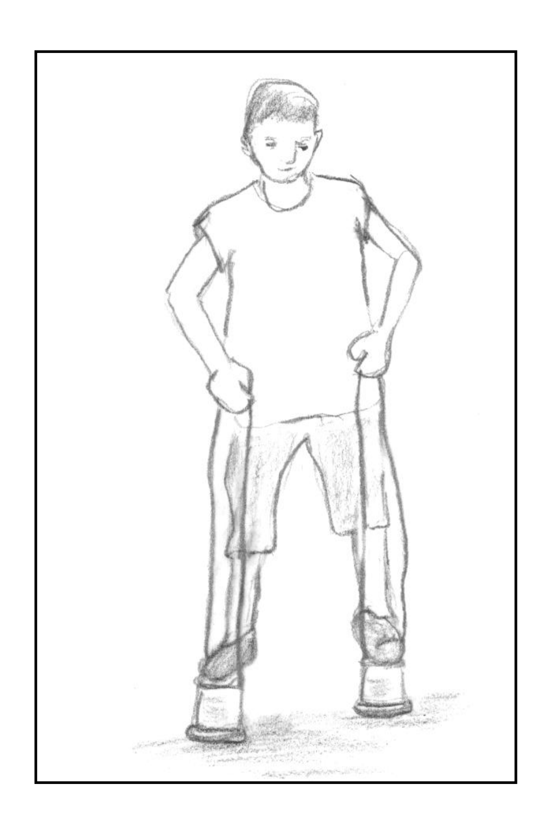
اسم الفعالية : المشي من على العلب المعدنية

المستلزمات : علب معدنية فارغة /٤ + حبل بطول ١٨٠ سم / ٤

العمر : ٩ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم الصف إلى عدد من الفرق. يحدد خط البداية والآخر للنهاية. تثقب كل علبة من جانبين لإدخال نهايتي الحبل بداخلها.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ماسكًا الحبل من وسطه والوقوف على العلبتين ثم يخطو مرة على الرجل اليُمنى ومرة على الرجل اليسرى لكي يصل إلى خط النهاية والعودة لتسليم عدته إلى اللاعب التالي، وهكذا........ والفريق الذي ينهي السباق أولاً يكون هو الفائز.



فعاليات رياضية في مدرسة (د) بجسر الزرقاء – فلسطين ٣٠ – ٠٦ – ٢٠١٠

منافسات

اسم الفعالية : الكرة المرتدة

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

المستلزمات : كرة يد واحدة لكل فريق

التفاصيل : جدار – خط أفقي يبعد ٧ متر عن الجدار، يرسم هدف على الجدار أمام كل فريق طوله ٢ متر وعرضه ٣ متر. يقف الفريقان بقاطرتين خلف الخط أمام الهدف المرسوم على الجدار، ويسلم لاول لاعب من كل فريق كرة يد.

عند الإشارة..... تبدأ اللعبة بقيام اللاعبين بتصويب الكرة على الجدار بحدود الهدف المرسوم والعودة إلى آخر القاطرة، ويقوم اللاعب الذي يليه باستلام الكرة وتصويبها ثانية، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.

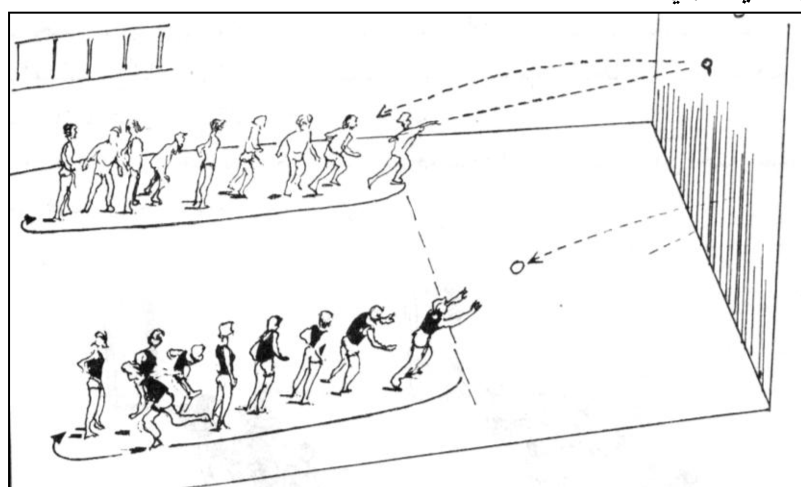
- لايجوز اجتياز الخط أثناء التصويب.

- يجب أن تستلم الكرة المرتدة خلف الخط.

- الكرة التي تمس الجدار خارج حدود الهدف يجب إعادة تصويبها مرة ثانية من قبل نفس اللاعب.

- الكرة التي تسقط على الأرض قبل الخط، تعاد من قبل اللاعب الذي رماها.

- الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزًا.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٢٤ نقلاً عن :

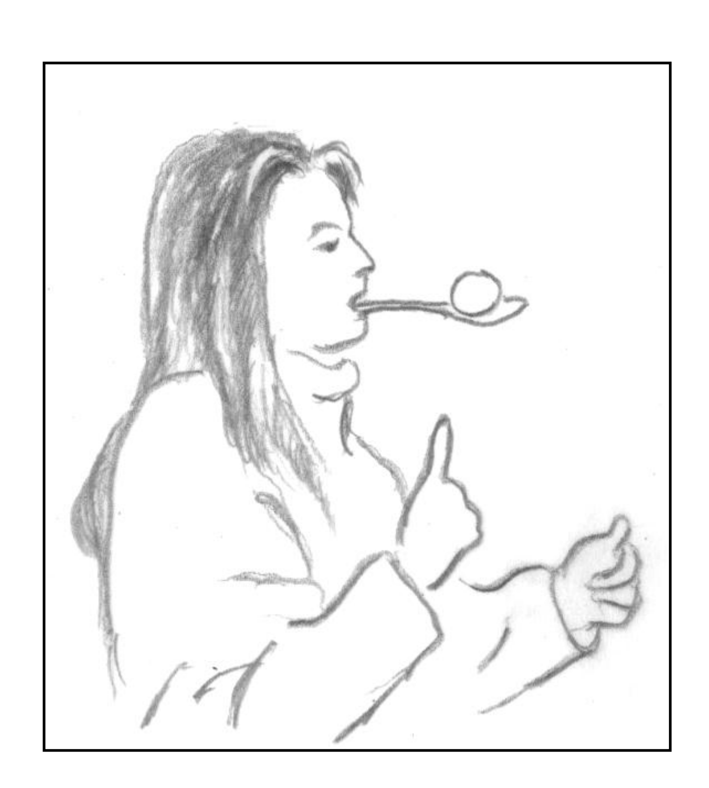
Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen- hand ball-Bund
Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P 57

اسم الفعالية : **سباق الملعقة وكرة المنضدة**

العمر : ١٠- ١٥ سنة

المستلزمات : كرة منضدة / عدد ٢ - ملعقة بلاستيكية أو معدنية / عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين يقفان خلف خط البداية على شكل قاطرتين. عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق وفي فمه الملعقة وعليها كرة المنضدة نحو خط النهاية والرجوع لتسليمهما إلى اللاعب الثاني، وينظم مسرعًاالى نهاية الفريق، أما اللاعبين الآخرين فأنهم يتبعون نفس خطوات اللاعب الأول وهكذا. والفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يكون هو الفائز.



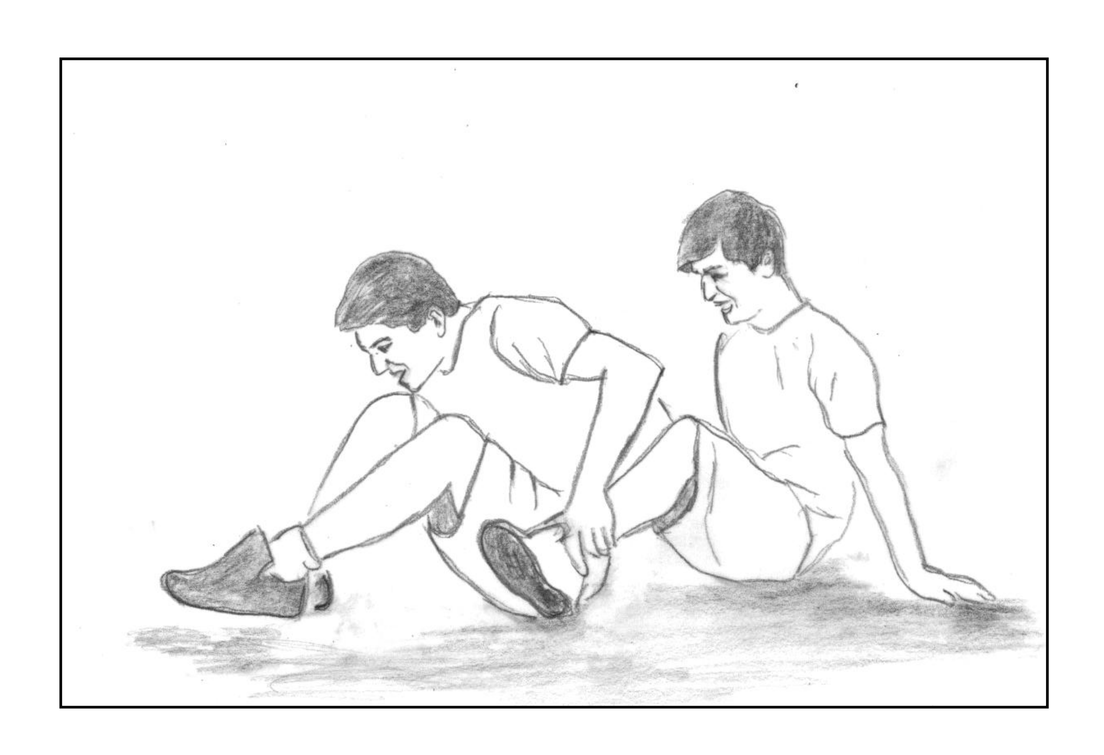
اسم الفعالية : **الماكنة البشرية**

العمر : ١٢ ــ ١٨ سنة

التفاصيل : يقسم الطلبة إلى عدة فرق. وكل فريق يختار لاعبيّن اثنين لأداء هذه الفعالية. يحدد خط لبداية السباق وخط لنهايته.

يجلس اللاعب الأمامي على الأرض وساقه مثنية نوعًا ما ماسكًا كاحلي اللاعب الخلفي الذي هو جالس على الأرض كذلك ويداه على الأرض.

عند الإيعاز..... يتم تقدم الزوج الأول من كل فريق للأمام وذلك بعملية توافق بين أيدي وأقدام اللاعبين. وأي زوج يصل لخط النهاية يكون فائزًا.



منافسات مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : المرور من تحت العارضة

العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

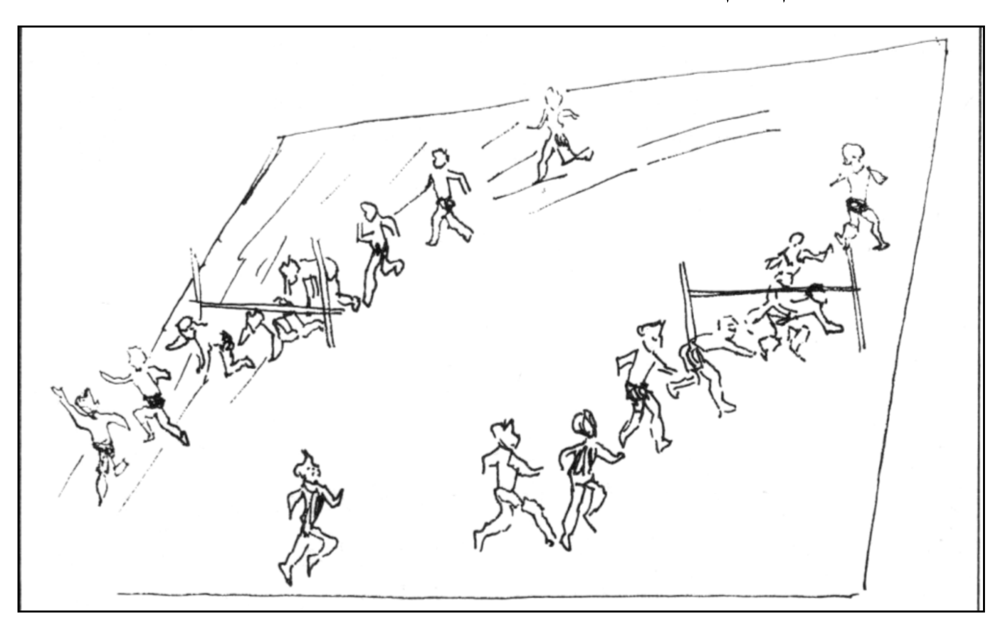
المستلزمات : عمودان مغروسان في الأرض وفوقهما عارضة قابلة للسقوط عند الاصطدام بها عدد / ٢. أو جهاز الوثب العالي لكل فريق.

التفاصيل : ساحة مربعة الشكل، طول ضلعها ١٥ مترًا.

فريقان... يقفان على شكل قاطرتين على ضلعين متواجهين. يوضع جهازي الوثب في وسط المسافة للضلعين الآخرين وعلى ارتفاع مناسب لأعمار المشاركين.

عند الإشارة. ينطلق اللاعبون لكلا الفريقين للمرور من تحت العارضة والانتقال إلى الجهة الأخرى التي كان يقف فيها الفريق الخصم، والفريق الذي ينتقل قبل خصمه يمنح له نقطة. تكرر اللعبة عدة مرات، والفريق الذي يحقق ٥ نقاط يعتبر فائزا.

قواعد اللعب : يعتبر الفريق خاسرًا النقطة إذا سقطت العارضة التي يمر من تحتها ـ لا يجوز التزاحم أمام العارضة ويكون المرور من تحتها واحد بعد الآخر.



---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ـ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٩٨ نقلاً عن :

Karl Koch، Laufen، Springen،Warfen in der Grundschule،verlag karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p .35

منافسات مدرسية - كشفية

اسم الفعالية : المناولة القطرية

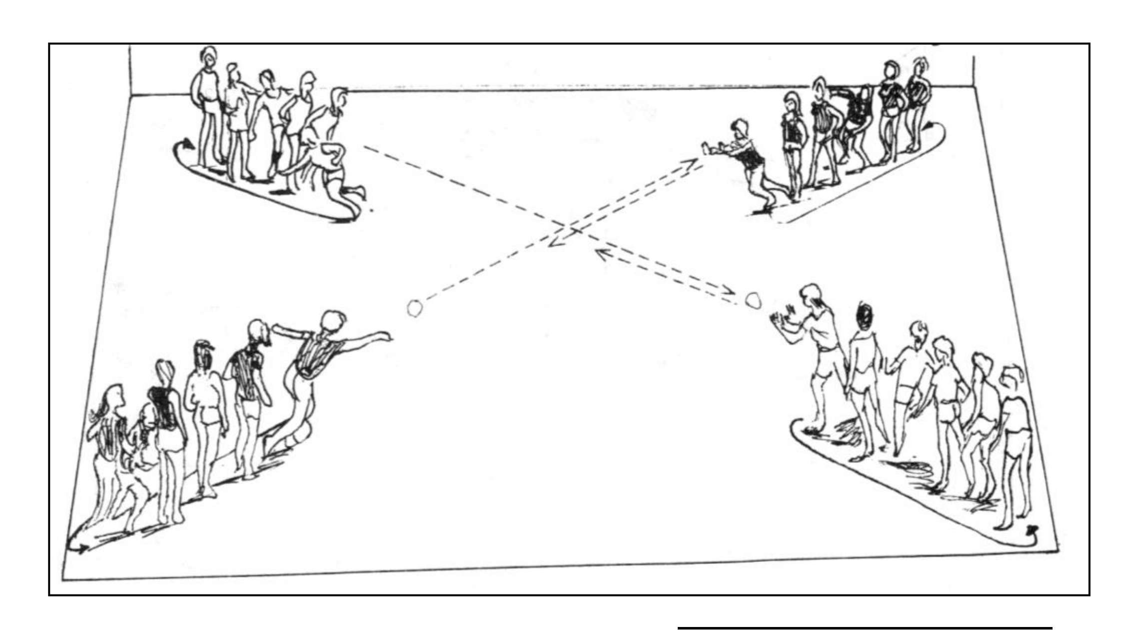
العمر : ١٠ – ١٨ سنة

المستلزمات : كرة يد عدد ٢

التفاصيل : فريقان، كل فريق يقسم إلى قسمين. ملعب مستطيل طوله ٢٤ متر وعرضه ١٢ متر. يقف كل قسمي الفريق الواحد في الزاويتين المتقابلتين.

تسلم كرة يد للاعب الذي سيبدأ اللعبة.

عند الإيعاز..... يبدأ اللاعب الأول من القسم الأول بمناولة الكرة إلى لاعب القسم الثاني من نفس الفريق الذي يقف في الزاوية المقابلة ويرجع مسرعا ليقف في آخر القاطرة، وهكذا تستمر اللعبة حتى يؤديهاجميع اللاعبين، والفريق الذي ينتهي من العملية بسرعة يعتبر فائزًا.



---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٣٢ نقلاً عن :

Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen- hand ball-Bund
Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P 61

اسم الفعالية : الموازنة بالكتاب

العمر : ١٠ – ١٤ سنة

المستلزمات : كتاب سميك عدد / ٢

التفاصيل : فريقان.... يقف كل فريق على بعد ١ متر من خط البداية وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يحدد خط للنهاية وعليه شاخص لكل فريق. يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية وعلى رأسه كتاب.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كلا الفريقين نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه، وعند اجتيازه خط البداية يسلم الكتاب إلى زميله الثاني ويلتحق هو إلى نهاية فريقه. أما اللاعب الثاني فإنه يخطو بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا.... الفريق الذي ينهي السباق قبل غيره يكون فائزًا.



اسم الفعالية : خطف المنديل

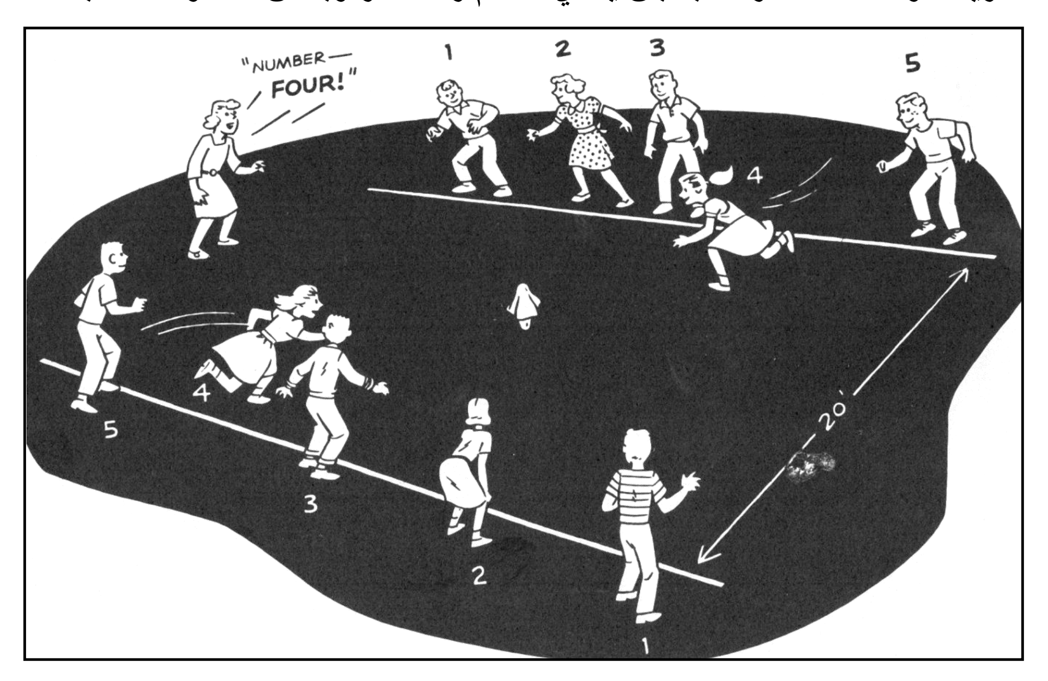
العمر : ٨ – ١٠ سنوات

المستلزمات : شاخص + منديل

التفاصيل : فريقان.... يقف كل فريق على خط موازي لوقوف الفريق الآخر، والمسافة بين الخطين المتوازيين بحدود ٨ متر. يوضع الشاخص وفوقه المنديل في وسط المسافة.

يرقم كل لاعبي الفريقين بالتسلسل العددي ومن جهة يمين وقوف كل فريق.

عند الإشارة.... ينادي المعلم رقمًا ما، ينطلق اللاعبان الذان يحملان نفس الرقم من كلا الفريقين باتجاه الشاخص لخطف المنديل قبل خصمه، والفائز يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا.. تستمر اللعبة بأن ينادي المعلم رقمًا آخر وبنفس الخطوات السابقة.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 106**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : دحرجة التاير أفقيًا

المستلزمات : إطار السيارة (التاير) عدد ٢ حجم صغير

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم المشاركون إلى نصفين. يحدد خط لبداية السباق ويوضع عليه التاير كذلك يرسم خط لنهاية السباق.

عند الإشارة.... يتقدم اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة التاير بصورة أفقية لحين اجتياز التاير خط النهاية ثم العودة لخط البداية، والذي يسبق غيره يكون هو الفائز وتمنح نقطة واحدة لفريقه.



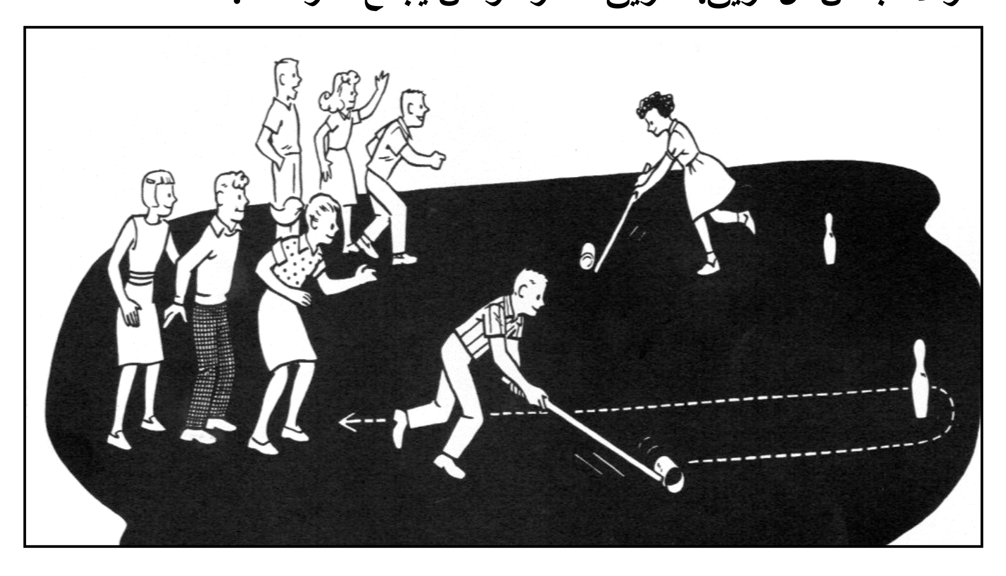
اسم الفعالية : **دحرجة العلب الفارغة**

العمر : ٨ – ١٢ سنة

المستلزمات : عصا بطول ٨٠ سم وعرض ٥ سم تقريبًا عدد٢

+ علبة فارغة اسطوانية الشكل عدد ٢ + شاخص ٢

التفاصيل : فريقان.... كل فريق يقف خلف خط البداية بمسافة ١ متر، وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يرسم خط للنهاية ويوضع عليه شاخص لكل فريق. يتهيأ اللاعب الأول من كل فريق بوضع العلبة عند خط البداية وبيده العصا. عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة العلبة بواسطة العصا نحو خط النهاية ثم اللف من عند الشاخص للعودة إلى خط البداية ليسلم العصا والعلبة إلى اللاعب الثاني الذي يليه، ويركض مسرعًا إلى نهاية وقوف فريقه. أما اللاعب الثاني فإنه يتبع نفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... لحين انتهاء آخر لاعب من كل فريق. الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 154**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : صراع الجلوس

العمر : ١٢ سنة فأكثر

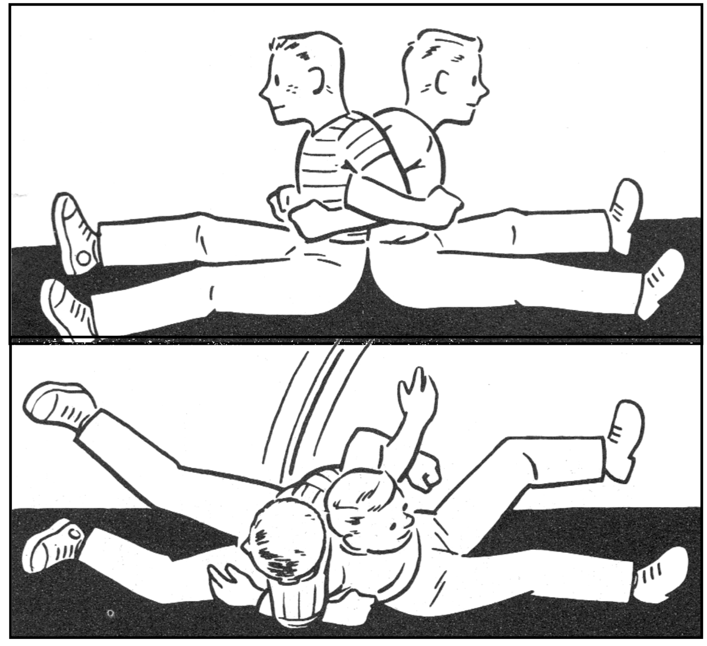
المستلزمات : بساط أو (كاربت)

التفاصيل : فريقان ... كل فريق يختار أفراد لاعبيه مناسبين بالطول والوزن من أفراد الفريق الآخر. يجلس اللاعبون بوضع الجلوس الطويل فتحًا على البساط ومتماسكين بالذراعين من مفصل المرفق .

عند الإشارة.. يحاول كل لاعب أن يصرع زميله إلى جهة اليمين. وتعتبر صرعة إذا لمس كتف أي لاعب الأرض . وتعاد الفعالية مرة ثانية نحو جهة اليسار.

يمكن إجراء هذه الفعالية بثلاثة لاعبين من كل فريق في آنٍ واحد.

تمنح نقطة لكل صرعة .



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ‹Inc – N.J. 4th Printing January ‹1967. P. 79**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق.
نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : قف وارمي Stoop and Throw

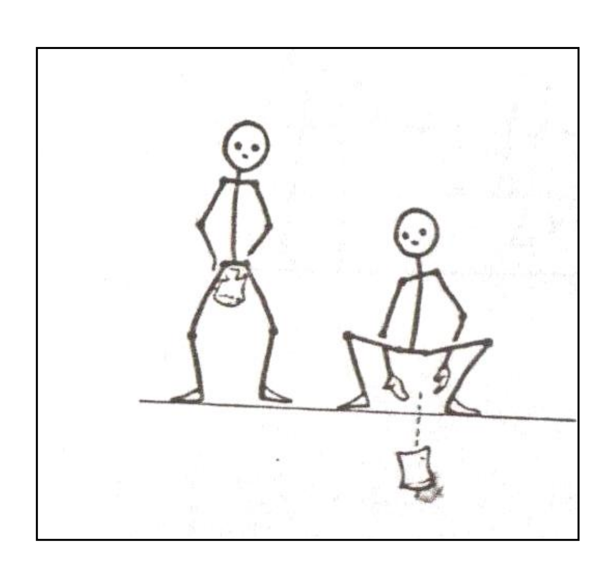
العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : كيس حبوب مجففة

التفاصيل : فريقان ... كل فريق يقف أفراده عند خط البداية أحدهما خلف الآخر وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يرسم خط النهاية على مسافة ٦ متر .

يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية منفرج الساقين ويداه خلف ظهره حاملاً كيس الحبوب بكلتا يديه .

عند الإيعاز ...... يقوم كلا اللاعبين بثني الركبتين والبدء برمي كيس الحبوب من الخلف ومن بين الساقين ثم يقف ويكرر عملية الرمي لحين اجتياز كيس الحبوب خط النهاية فيلتقطه اللاعب بيديه ويركض مسرعًا لوضع الكيس عند خط البداية وينظم إلى نهاية فريقه . أما اللاعب الثاني فإنه يلتقط الكيس ويقوم بنفس خطوات اللاعب الأول . الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

اسم الفعالية : كرة المراوغة

العمر : ١١ سنوات فما فوق

المستلزمات : كرة خفيفة (أو كرة تنس) / عدد ١

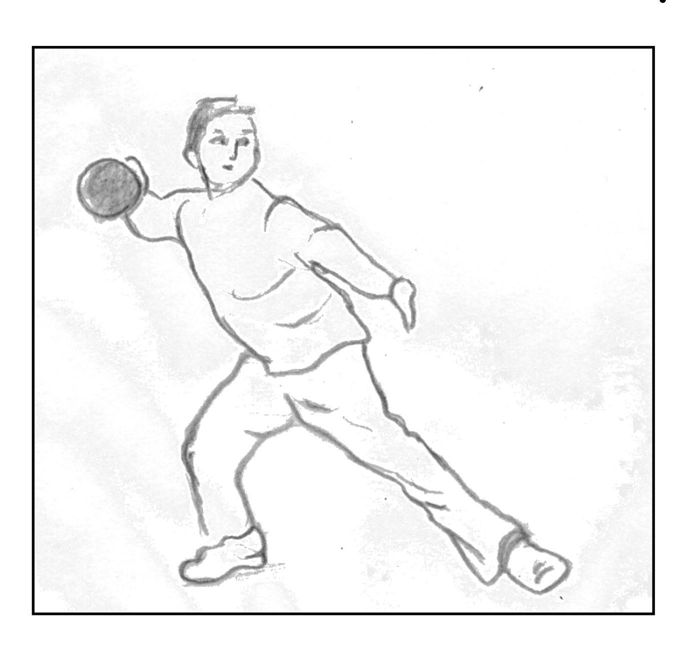
التفاصيل : يرسم مستطيل ... عرضه لا يقل عن ٤ متر وطول لا يقل عن ٨ متر (تكون المساحة متوافقة لأعمار الطلبة وعددهم) . يرسم خط الوسط ينصف المستطيل إلى نصفين، كل نصف يضم أحد الفريقين .

عند الإشارة.... يعطى لأحد الفريقين (رقم ١) الكرة ومحاولة رميها على الفريق المقابل (رقم ٢) من تحت الركبتين، فإن اصابة أحدهم يخرج من السباق،وتنتقل الكرة إلى الفريق (رقم ٢) لرمي الكرة على الفريق (رقم ١) .

وهكذا.... يتبادل الفريقان برمي الكرة لتصويب أحد أفراد الفريق المقابل .

الفريق الذي ينهي السباق بأكثر عددًا من اللاعبين يكون هو الفائز .

هذه اللعبة أكثر شيوعًا في المدارس الأمريكية، لأنها تُزاول في ساحات كرة السلة المغلقة.



اسم الفعالية : ماكنة القطار

العمر : ٩ ـ ١٢ سنة

المستلزمات : عصا مكناسة ٢ لكل فريق

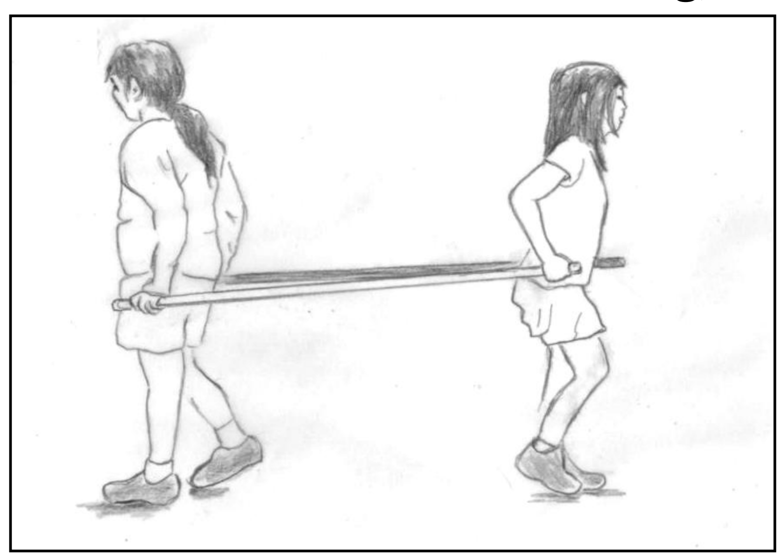
التفاصيل : فريقان .. يقف كل فريق عند خط الوقوف الذي يبعد بحدود ١ متر عن خط البداية وعلى هيئة قاطرتين متوازيتين ويشكل زوجي للاعبين . يرسم خط للنهاية وعلى مسافة ١٠ متر تقريبًا من خط البداية .

قبل بدأ السباق... يقف الزوج الأول من كل فريق أحدهما عكس الآخر وممسكين بعصاتين، على أن يقف اللاعب الذي وجهه للأمام عند خط البداية .

عند الإشارة .... ينطلق الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية وذلك بتحريك أيديهما مثل ماكينة القطار، وعند اجتياز اللاعب (الذي وجهه نحو فريقه) لخط النهاية يقوم هو بقيادة الماكينة بالعودة إلى خط بداية فريقه لكي يسلما العصاتين إلى الزوج الذي يليهما ليقوما بنفس الخطوات. أما الزوج الأول فإنهما ينضمان مسرعين إلى نهاية القاطرة، وهكذا ....

الفريق الذي ينهي الفعالية قبل غيره يكون هو الفائز .

ملاحظة : يحتاج التمرين على هذه الفعالية قبل بدأ السباق حتى يضفي نوعًا من المتعة والتشويق.

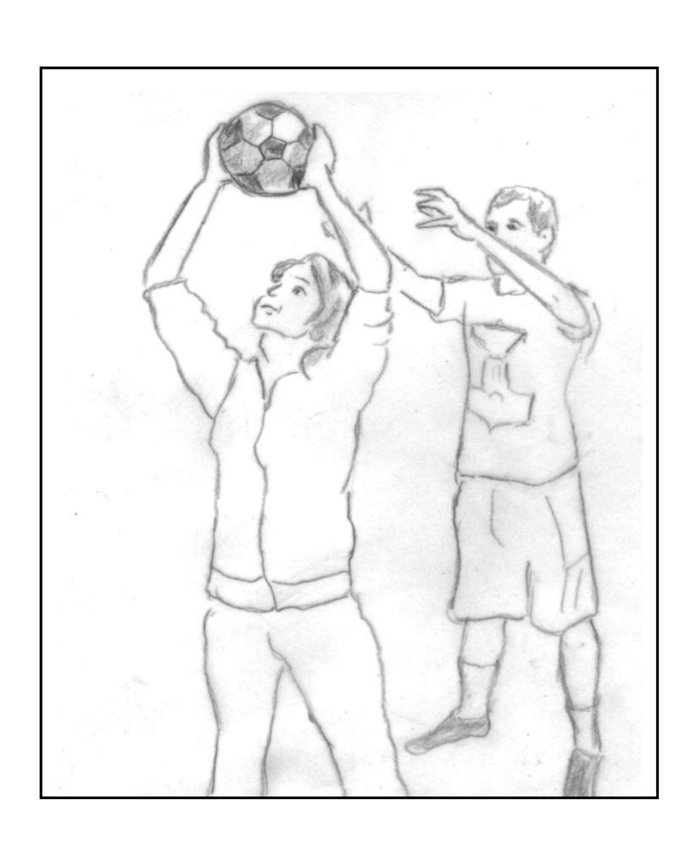


اسم الفعالية : تمرير الكرة من فوق الرأس

العمر : ٨ ـ ١٢ سنوات

المستلزمات : كرة / عدد ٢

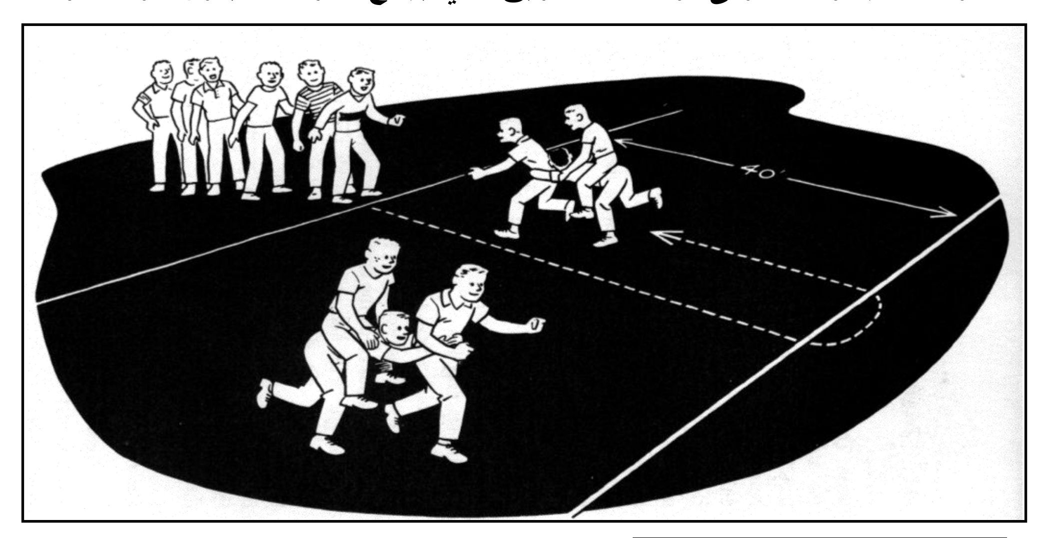
التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين على شكل قاطرتين متوازيتين .وكل فريق يقف أفراده واحدًا خلف الآخر وبمسافة نصف متر عن بعضهما.
عند الإشارة .... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بتمرير الكرة من فوق الرأس لمناولتها إلى اللاعب الثاني الذي خلفه ثم يرجع مسرعا إلى نهاية الفريق. وأما اللاعب الثاني يؤدي نفس خطوات اللاعب الأول، وهكذا ...
الفريق الفائز هو من يكمل الفعالية قبل الآخر .



اسم الفعالية : نقل الزميل بالعربة

العمر : ١٢ سنة فما فوق

التفاصيل: فريقان... كل فريق يتكون من عدة مجاميع، كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين يكوّنون شكل العربة ... اللاعب الأول – يسمى قائد العربة، اللاعب الثاني هو الحامل للاعب الثالث من على ظهره وماسكًا اللاعب الأول من خصره، ويفضل أن يكون أقوى اللاعبيّن. االلاعب الثالث – هو من يمتطي اللاعب الثاني .
يُرسم خطان متوازيان، خط للبداية والآخر للنهاية والمسافة بينهما بحدود ١٠ متر.
تتهيأ المجموعة الأولى من كلا الفريقين باتخاذ وضع العربة من عند خط البداية .
عند الإشارة.. تبدأ اللعبة بانطلاق العربة الاولى من كلا الفريقين باتجاه خط النهاية وعند الوصول إليه تستدير العربة عائدة إلى خط البداية، وأيهما يصل أولاً تمنح نقطة لفريقها.... تواصل عندها المجموعة الثانية لكلا الفريقين من اتباع نفس خطوات المجموعة الأولى، وهكذا... الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يكون هو الفائز.



***Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 171**

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق.
نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

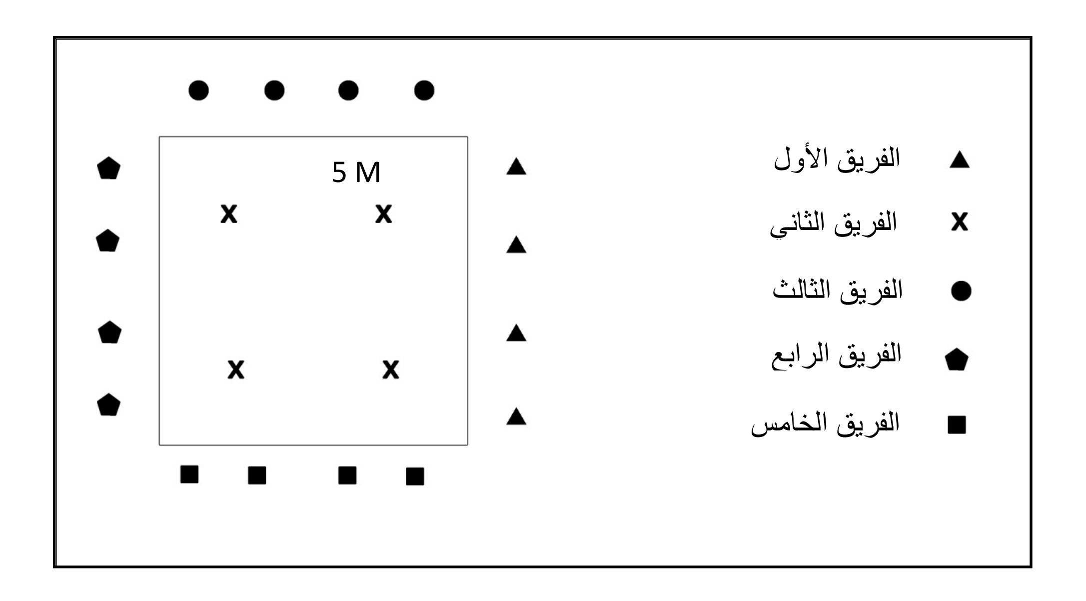
اسم الفعالية : احتلال المعسكر

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يرسم مربع طول ضلعه بحدود ٥ متر .

يقسم اللاعبون إلى خمسة مجموعات . تقف المجموعة الأولى في داخل المربع، وتقف عند كل ضلع من المربع إحدى المجموعات .

عند الإشارة.... يجتهد أفراد كل مجموعة في احتلال المربع وذلك بطرد من بداخله من المجموعات الأخرى، وذلك باستخدام الكتف فقط في دفعهم بعضهم البعض الآخر. تستمر اللعبة لمدة عشرة دقائق . تفوز المجموعة التي تحتل أكبر عدد من أفرادها المربع في مدة اللعبة المقررة.



*** محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م**

منافسات مدرسية - كشفية

اسم الفعالية : استلم وسلم (سلم بلم البغدادية)

العمر : ٨ – ١٢ سنة

المستلزمات : كرة خفيفة لكل فريق (أو كرة طائرة للصغار، كرة سلة للكبار)

التفاصيل : يقسم طلاب الصف إلى فريقين، وعلى شكل قاطرتين متقابلتين يقفان عموديان على خط مستقيم. يقف أحد الطلاب (القدوة) من كل فريق وعلى مسافة ٢ متر أمام خط وقوف اللاعبين.

عند الإشارة.... يناول الطالب القدوة من كل فريق الكرة إلى اللاعب الأول من فريقه وهذا بدوره يرجعها إليه ويسرع بالالتحاق إلى نهاية فريقه، وفي نفس الوقت يتقدم اللاعب الثاني إلى مقدمة الفريق ليستلم الكرة من الطالب القدوة.... وهكذا لحين اتمام الفريق بكامله. يمنح نقطة للفريق الذي ينهي قبل غيره هذه المناولات.

يتم تغيير لاعب القدوة من كل فريق ولكل مرة لحين قيام أفراد الفريق بكامله هذه الفعالية.... الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يكون فائزًا .

x x x x x x   x

2m

O O O O O O   O

O لاعب فريق 1

x لاعب فريق 2

اسم الفعالية : أطيك واطيني (أعطيك واعطيني)

العمر: ٨ ــ ١٠ سنة

المستلزمات : كرتان متشابهتان

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، كل فريق يقف بصورة افقية على خط مستقيم أحدهما مقابل الآخر، يقف أحد طلاب كل فريق أمام خط آخر مقابل خط وقوف فريقه ويدعى طالب القدوة .

عند الإشارة.... يقوم الطالب القدوة من كل فريق بعملية المناولة (تسليم الكرة واستلامها) بينه وبين أفراد فريقه ويتحرك في كل مرة ليقف أمام اللاعب الذي يأتي دوره ابتداء من أول لاعب لغاية اللاعب الأخير وهذا بدوره يسرع ويتبادل موقعه مع لاعب القدوة ويقوم بنفس خطواته، وهكذا .. لحين قيام باقي أفراد الفريق أدوارهم. الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.

x x x x x x

x

o

o o o o o o

o لاعب فريق 1

x لاعب فريق 2

منافسات مدرسية - كشفية - اجتماعية

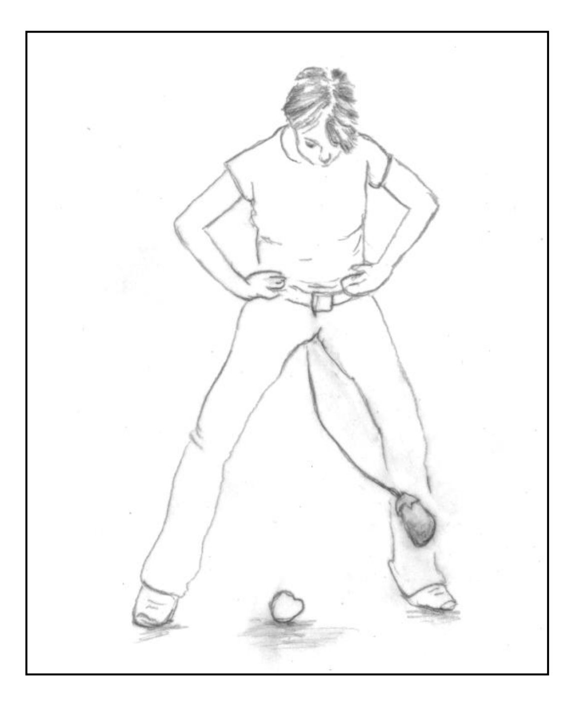
اسم الفعالية : **البندول**

العمر : ١٢ سنة فما فوق

المستلزمات : باذنجانة + بطاطا + + خيط سميك / لعدد الفرق المشاركة .

التفاصيل : تربط الباذنجانه بالخيط والطرف الآخر بالحزام من الجهة الخلفية أو عمل حلقة بشريط أو حبل يربط حول الخصر ويربط نهاية الخيط بالحلقة من الخلف. يقسم المشاركون إلى عدة فرق، يحدد خط للبداية توضع عليه البطاطا وآخر للنهاية.

عند الإيعاز..... يبدأ المتسابق الأول من كل فريق بدحرجة البطاطة بواسطة ضربها بالباذنجانة وهي معلقة بالخيط وذلك بثني الركبتين وبحركة أشبه البندول لغرض دفعها ووصولها لخط النهاية. والمتسابق الذي يصل قبل غيره يمنح نقطة لفريقه.



JUEGOS TRADICINAL ARAGONESES (ROGUELA 2009) – YOU TUBE.

اسم الفعالية : البالونة بين الساقين

المستلزمات : بالونة لكل فريق

العمر : ٨ -١٢ سنة

التفاصيل : يقسم الصف لعدة فرق، يقف كل فريق عند خط البداية في صفوف متوازية . يحدد خط أحدهما للبداية والآخر للنهاية .

عند الإيعاز.... ينطلق الطالب الأول من كل فريق من خط البداية لحين وصوله إلى خط النهاية والذي يسبق الآخرين يعتبر فائزًا ويمنح نقطة إلى فريقه، والفريق الذي يحصل على أكثر نقاط يكون هو الفائز ..



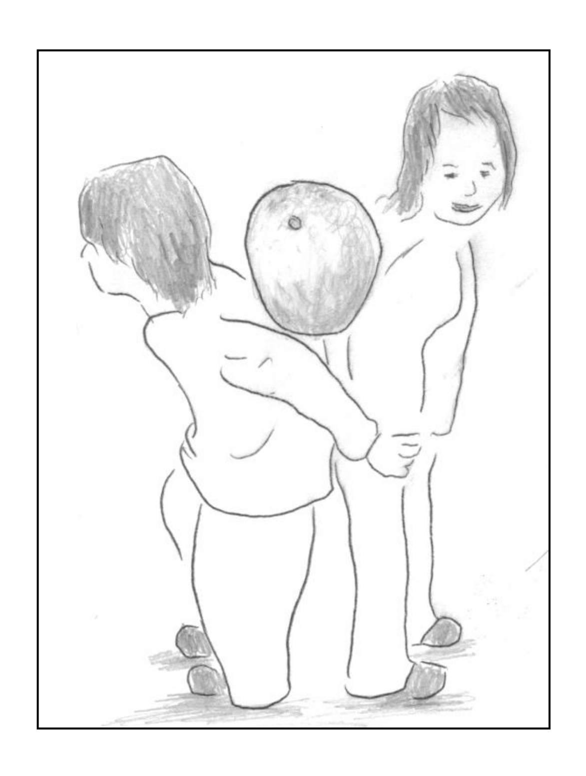
اسم الفعالية : **البالونة المحصورة بين ظهرين**

العمر : ٦- ١٠ سنوات

المستلزمات : بالونة واحدة لعدد الفرق

التفاصيل : يقسم الصف لفريقين يقفان على شكل قاطرتين متوازيتين أفقيًا وبشكل زوجي واحد جنب الآخر، والمسافة بين الفريقين لا تقل عن ٤ متر، يرسم بداخل المسافة المحصورة بينهما خط للبداية والآخر للنهاية والمسافة بين هذين الخطين ٥ متر.

عند الإيعاز.... ينطلق الزوج الأول من كل فريق وخلف ظهرهما البالونة من خط البداية وعند وصول أي زوج قبل غيره لخط النهاية يعتبر فائزًا. وتتكرر الفعالية لزوجين آخرين، وهكذا....



اسم الفعالية : الحلقة الطائرة

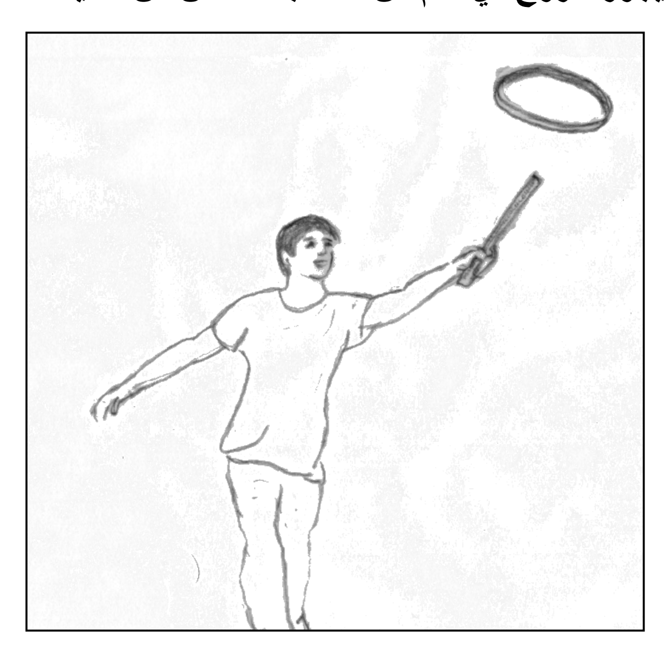
العمر : ١٠ ــ ١٦ سنة

المستلزمات : حلقة بلاستيكية (تعمل من صوندة الماء / خرطوم الماء بطول ١ متر تقريبًا تغلق من طرفيها) عدد ٢ + مسطرة هندسية عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين متقابلين، المسافة بينهما لا تقل عن ٦ متر. يرسم في المنطقة المحصورة بين الفريقين خط الرمي ودائرة قطرها ١ متر تبعد بحدود ٤متر عن خط الرمي لكلا الفريقين. يقف لاعب من كل فريق بداخل الدائرة وبيده العصا. يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط الرمي وبيده الحلقة .

عند الإيعاز ..... يقوم اللاعب الأول من كل فريق برمي الحلقة للأعلى نحو اللاعب القناص من نفس الفريق، وهذا بدوره يحاول إلى إدخال العصا بداخل الحلقة، فإن دخلت تمنح نقطة للفريق .... وهكذا يقوم بقية أفراد الفريقين بالمحاولة نفسها . الفريق الفائز هو من له أكثر نقاط .

ملاحظة : لا يجوز خروج أي قدم من اللاعب القناص من محيط الدائرة.



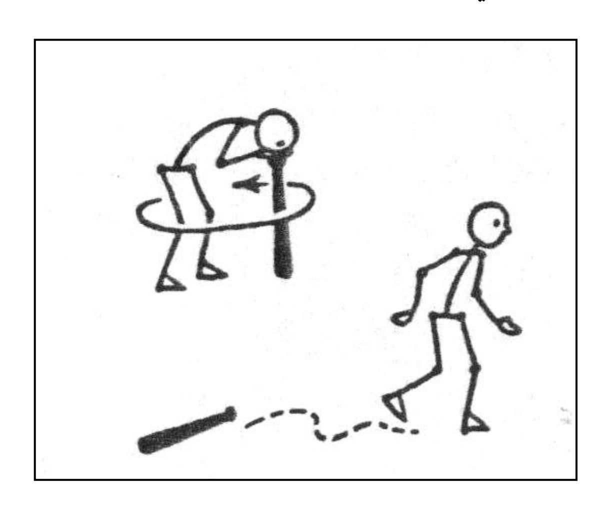
اسم الفعالية : **الدوران حول العصا**

العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : عصا سميكة بطول ٥٠ سم عدد ٢

التفاصيل : فريقان ... يقفان على هيئة قاطرتين متوازيتين خلف خط البداية. ترسم دائرة صغيرة بقطر ١ متر وعلى مسافة تبعد عن خط البداية بمسافة ١٠ متر تقريبًا، وتوضع بداخله العصا .

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية نحو الدائرة الصغيرة ليرفع العصا ويسندها عموديًا على الأرض، ويضع إحدى كفتا يديه على نهاية العصا العلوي ويلف دورة واحدة ثم يضع العصا أرضًا ويركض نحو خط البداية ليلمس زميله الثاني ويلتحق عند لنهاية القاطرة . أما اللاعب الثاني فإنه يخطو بنفس خطوات اللاعب الأول لحين اتمام أفراد الفريق بكامله... الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

منافسات

اسم الفعالية : العصا يمين يسار

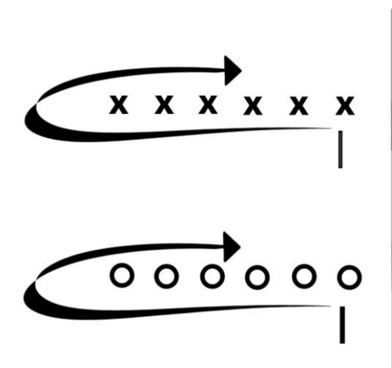
العمر : ٦ – ٨ سنوات

المستلزمات : عصا بطول ٣٠ سم (أو مسطرة هندسية) عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين ويقفان طوليًا عند خط البداية وبشكل قاطرتين متوازيتين، يبعد كل لاعب عن الآخر بمسافة ١ متر تقريبًا.

عند الإشارة.... يقوم أفراد كل فريق بتمرير العصا إلى اللاعب الذي خلفه من جهة اليمين، واللاعب الذي في المؤخرة يقوم بتغيير اتجاه تمرير العصا إلى اللاعبين الآخرين لجهة اليسار. وعند وصول العصا إلى اللاعب الأول الذي في المقدمة يرفعها عاليًا ليعلن فوز فريقه ويمنح نقطة إلى ذلك الفريق. وتتكرر هذه الفعالية لعدة مرات بعد إجراء تغيير لمواقع اللاعبين. الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.

| العصا
o لاعب فريق 1
x لاعب فريق 2



منافسات

اسم الفعالية : القنينة والقصبة

العمر : ٦- ٧ سنوات

المستلزمات : قنينة ماء فارغة عدد ٣ + قصبة بلاستيكية عدد ٣ + شاخص (لكل فريق).

التفاصيل : فريقان، على شكل قاطرتين متوازيتين متقابلتين تفصلهما مسافة ٥ متر. تُرسم بداخل هذه المسافة المحصورة بين الفريقين خط للبداية وآخر للنهاية يوضع عليه شاخص لكل فريق، المسافة بين الخطين ٨ متر.

ترسم ٣ خطوط متوازية بين خطي البداية والنهاية يبعد الواحد عن الآخر ٢ متر ويوضع على كل خط قنينة ماء واحدة لكل فريق.

عند الإيعاز.... يقوم لاعب واحد من كل فريق وبحوزته ٣ قصبات بالأسراع من خط البداية بإدخال الواحدة تلو الأخرى في القناني الثلاث ثم اللف من عند الشاخص للعودة لخط البداية. يفوز اللاعب الذي يصل قبل غيره لخط البداية ويمنح نقطة إلى فريقه.



منافسات

اسم الفعالية : الكرة البعيدة

العمر : ٦ – ٨ سنوات

المستلزمات : كرتان مختلفتا الشكل أو اللون + (هولاهوب عدد ٢ إن أمكن)

التفاصيل : فريقان متقابلان، يقفان خلف خط البداية، كل لاعب يحمل رقمًا متسلسلاً مشابهًا لفريق الخصم... تُرسم دائرتان أو يوضع هولاهوب أمام خط كل فريق توضع بداخله كرة. يحدد شكل ولون الكرة لكل فريق.

عند الإشارة.... يرمي المعلم الكرتين عاليًا وللأمام ومناديًا على رقمٍ ما، عندها يسرع الطالبان من الفريقين، كل واحد منهما نحو كرته عائدًا بها نحو الدائرة أو الهولاهوب لكي يضعها هناك، وأيهما يفلح بذلك يمنح نقطة إلى فريقه. وتستمر الفعالية بأن ينادي المعلم على رقم آخر وهكذا.. يفوز الفريق الذي له أكثر نقاط.

منافسات

اسم الفعالية : الكرة يمين يسار

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : كرة عدد ٢ (قدم أو سلة)

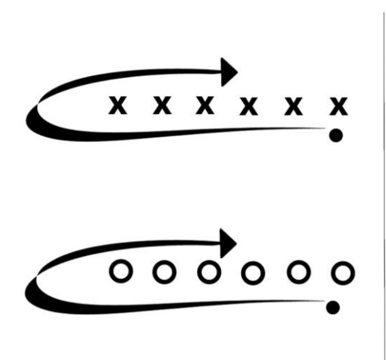
التفاصيل : فريقان متقابلان على شكل قاطرتين متوازيتين، والمسافة بين لاعب وآخر يقارب ٥٠ سم . اللاعب الأول من كل فريق يمسك بالكرة.

عند الإشارة.... يقوم أفراد كل فريق بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي خلفه باتجاه اليمين، لحين وصولها إلى اللاعب الأخير الذي في المؤخرة فإنه يقوم بتغيير اتجاه حركة الكرة إلى اللاعبين الآخرين من جهة اليسار، وعند وصولها إلى اللاعب الأول فإنه يرفعها عاليًا معلناً فوز فريقه ويمنح نقطة لفريقه.

وتتكرر الفعالية بتبادل أفراد الفريق الواحد بعضهم لبعض أو وفق تسلسل معين.

الفريق الذي يحوز على أكثر نقاط يعتبر فائزًا .

- ● الكرة
- o لاعب فريق 1
- x لاعب فريق 2



منافسات

اسم الفعالية : اللف من عند الشاخص

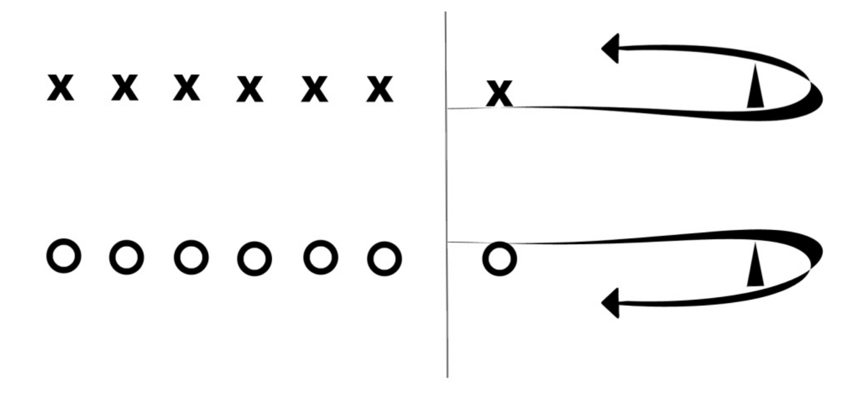
العمر : ٦ ــ ٨ سنوات

المستلزمات : شاخص لكل فريق

التفاصيل : يقسم الصف فريقان على شكل قاطرتين متوازيتين، وتقف بداية كل قاطرة عند خط البداية. يرسم خط للنهاية يبعد بمسافة لا تقل عن ١٠ أمتار وعليه شاخص لكل فريق.

عند الإشارة.... يسرع اللاعب الأول من كل فريق إلى خط النهاية ويلف من عند الشاخص والعودة إلى فريقه ليلمس اللاعب الثاني وينظم إلى نهاية الفريق، أما اللاعب الثاني فإنه يقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... لغاية اتمام جميع أفراد الفريقين الفعالية. والفريق الفائز هو من يكمل السباق قبل غيره.

▲ شاخص
o لاعب فريق 1
x لاعب فريق 2



اسم الفعالية : الموازنة بكيس الحبوب

العمر : ٦ـ ١٠ سنوات

المستلزمات : كيس حبوب عدد ٢ + شاخص ٢

التفاصيل : فريقان.... يحدد خط للبداية وخط للنهاية وعليه شاخص لكل فريق، يقف الفريقان على بعد ١ متر من خط البداية وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية وعلى رأسه كيس الحبوب.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعبان نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه. واللاعب الذي يصل أولاً إلى خط البداية يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا.... يليه اللاعب الآخر، الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



منافسات مدرسية - كشفية

اسم الفعالية : الهجوم والدفاع

العمر : ١٢ــ ١٦ سنة

المستلزمات : شواخص بعدد أفراد الفريقين تمثل الغنائم (قناني بلاستيكية ماء فارغة).

التفاصيل: يقسم اللاعبون إلى عدة فرق وكل فريق يتكون من (٥ – ٧) لاعبين. ترسم منطقة حرام عند نهاية ساحة كل فريق يتكون من مربع طول ضلعه ٥ متر ويوضع عند ضلعه الخلفي شواخص بعدد أفراد الفريق الواحد تمثل (الغنائم). يرسم خط للمنتصف .

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بأن يهاجم الفريقان أحدهما الآخر للاستحواذ على غنائم كل منهما، وفي نفس الوقت يدافعون عن غنائمهم محاولين مسك أو مس أي لاعب مهاجم من الفريق الخصم يدخل منطقة الحرام،والذي يقبض عليه يدفع (فدية) غنيمة واحدة للفريق الذي مسكه... وفي حالة حصول أي لاعب لغنيمة ما (واحدة فقط لكل مرة) لا يحق للفريق الخصم ان يمسكه خارج منطقة الحرام. وعند نهاية الوقت المحدد للعبة، يفوز الفريق الذي له غنائم أكثر من الآخر.

● غنيمة   o لاعب فريق 1   x لاعب فريق 2

5m   5m

منافسات

اسم الفعالية : سباق الوثب بقدم واحدة

العمر : ٦ ـ ٩ سنوات

التفاصيل : يرسم خط البداية وخط آخر للعودة

يقف الطلاب على شكل قاطرتين متوازيتين خلف خط البداية .

عند الإشارة... يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالوثب بإحدى القدمين لحين الوصول إلى خط العودة فيلف ويرجع بالوثب على القدم الأخرى ليلمس اللاعب الثاني وينضم إلى نهاية الفريق. يقوم اللاعب التالي بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا..... والفريق الفائز هو من ينهي أفراد لاعبيه السباق أولاً.



اسم الفعالية : نقل البريد بين الساقين

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

المستلزمات : قطعة من جريدة ملفوفة (سميكة وبطول لا يقل عن ٤٠ سم) لكل فريق

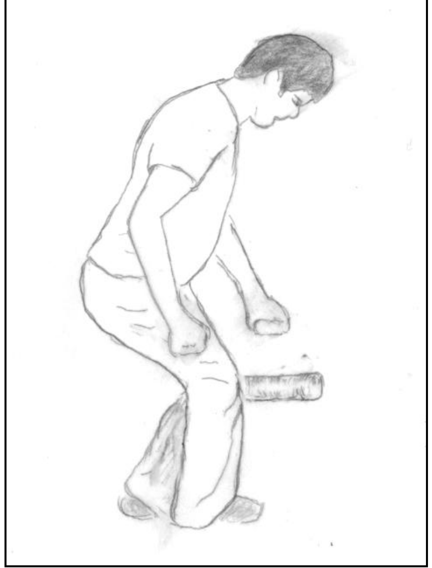
التفاصيل : فريقان.. كل فريق ينصف إلى قسمين (الفريق الواحد لا يزيد عن ١٠ لاعبين). القسم الأول من كل فريق يقفان على شكل قاطرتين خلف خط (أ)

القسم الثاني من كل فريق يقفان على شكل قاطرتين خلف خط (ب)

المسافة بين وقوف الفريقين ٥ متر. المسافة بين خط (أ) وخط (ب) بحدود ١٠ متر . يضع المتسابق الأول من كل فريق قطعة الجريدة الملفوفة بين فخذيه فوق الركبتين مباشرة

عند الإشارة.. ينطلق المتسابق الأول من كل فريق مع قطعة الجريدة من خط (أ) لتسليم البريد (قطعة الجريدة) إلى زميله الواقف خلف خط (ب) عند منطقة الركبتين وينتقل لنهاية خط (ب) . أما الزميل الذي يستلم البريد فإنه يتجه نحو زميل له من نفس الفريق الواقف خلف خط (أ) ويسلمه البريد ثم يسرع بالوقوف خلف الفريق وهكذا .... الفريق الذي ينهي الفعالية قبل خصمه يعتبر فائزًا.

ملاحظة : لايجوز استخدام اليدين. فإن سقطت الجريدة أرضًا يجب تكملة الفعالية من منطقة السقوط.



اسم الفعالية : خطف الكنز

العمر : ٨ - ١٢ سنة

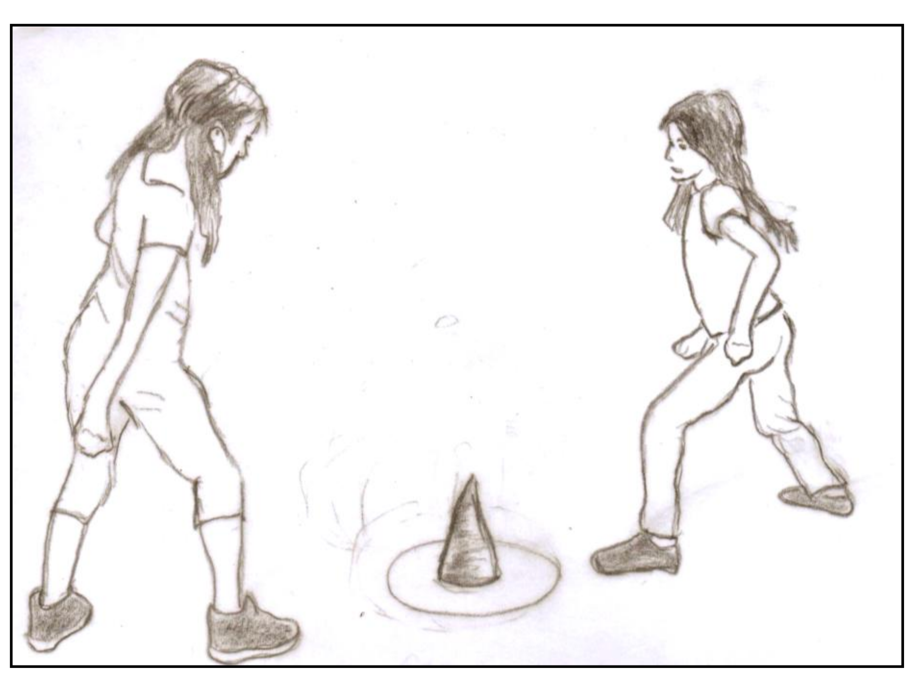
المستلزمات : شاخص أو قطعة جريدة ملفوفة (تمثل الكنز)

التفاصيل : فريقان... يُرسم خطان متوازيان يقف خلفهما أعضاء الفريقين وبمسافة لا تقل عن ١٥ متر، وترسم دائرة صغيرة في منصف المسافة بينهما يوضع عليه (الكنز).

تعطى أرقام متسلسلة من جهة يمين كل فريق ابتداءاً برقم ١، ٢، ٣ .... وهكذا.

عند الإشارة ... ينادي المعلم رقمًا ما، يحاول الطالبان اللذان يحملان نفس الرقم من كلا الفريقان بالاستحواذ على الشاخص (الكنز) والرجوع إلى مكانه سالمًا قبل أن يلمس من قبل اللاعب الآخر فيكون هو الفائز. أما إذا لمس اللاعب الخصم اللاعب الذي خطف الكنز قبل رجوعه إلى مكانه، فيعتبر اللاعب الخصم هو الفائز.

يفوز الفريق الذي يجمع أكثر نقاط .



اسم الفعالية : المشي المتعاكس بأرجل مربوطة

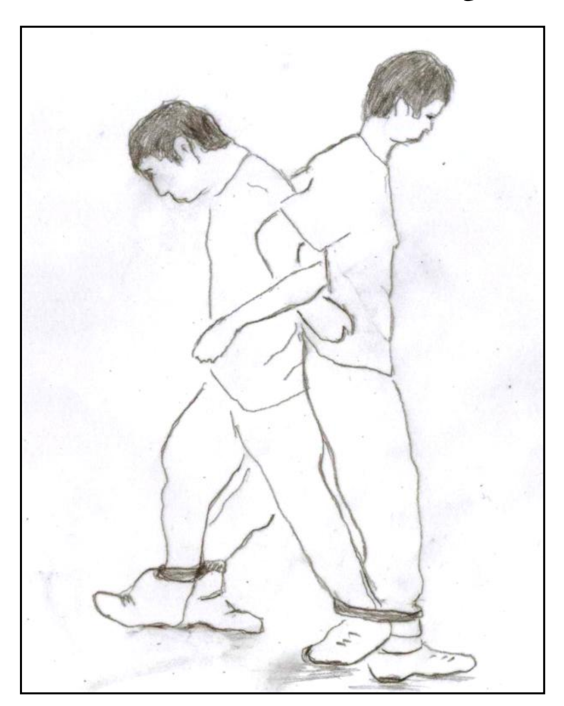
العمر : ١٢ ــ ١٦ سنة

المستلزمات : شريط قماش أو حبل

التفاصيل : يقسم الطلاب إلى فرق متساوية وعلى شكل زوجي. يحدد خط للبداية وللنهاية.

يقف الزوج الأول من كل فريق على خط البداية ظهر إلى ظهر بأرجل مربوطة ومتماسكي الأذرع من المرفقين .

عند الإيعاز.... يتقدم الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية، والذي يصل قبلاً يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا تستمر الفعالية بمتسابقين آخرين. والفريق الفائز هو من يحصل على أكثر نقاط.



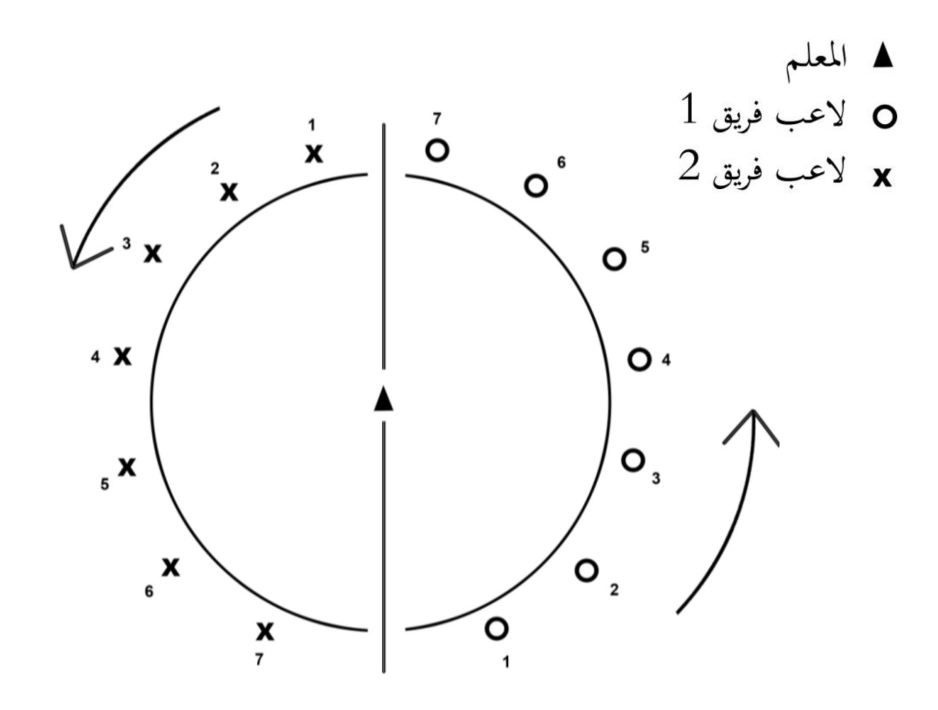
JUEGOS CON CUERDAS – YOU TUBE

اسم الفعالية : ركض وجلوس

العمر : ٧ – ١٠ سنوات

التفاصيل : فريقان يجلسان على الأرض على شكل قوسين يحيطون بدائرة. يرقم كل فريق بأرقام متسلسلة من جهة يمين كل فريق. يقف المعلم في منتصف الدائرة.

عند الإيعاز... ينادي المعلم على رقم ما، فيسرع كلا اللاعبين بالركض من خلف دائرة اللاعبين وباتجاه عقرب الساعة بالجلوس لمكانه، وأيهما أسرع من الآخر بالجلوس يمنح نقطة لفريقه. وتتكرر الفعالية بمناداة رقم آخر من قبل المعلم وهكذا... والفريق الذي له أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



منافسات مدرسية ـ كشفية

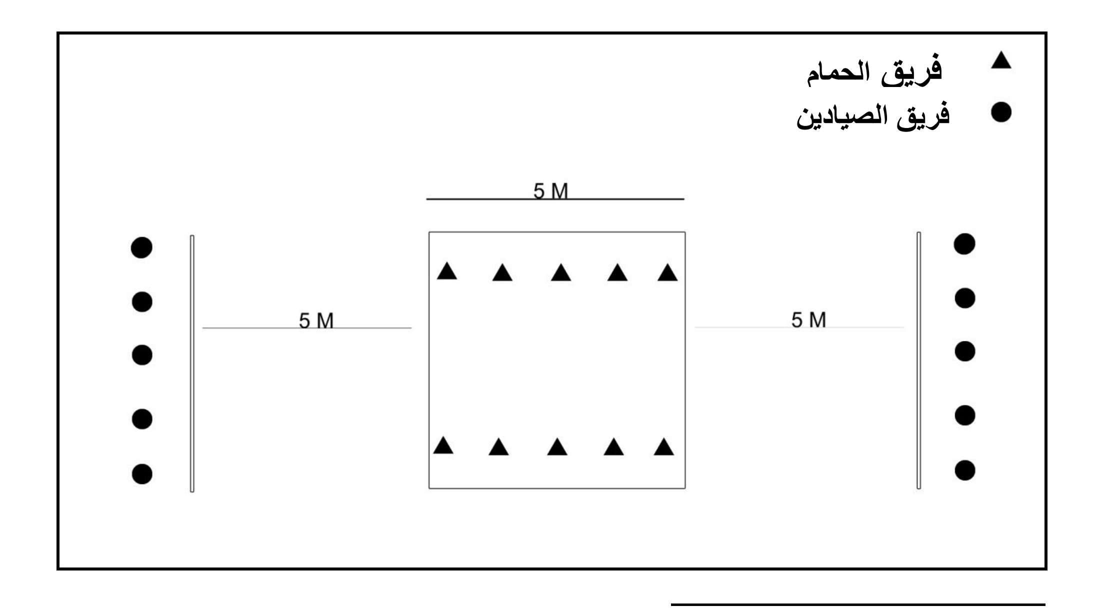
اسم الفعالية : صيد الحمام

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

المستلزمات : كرة قدم (أو طائرة أو يد) وبالنسبة لصغار السن كرة خفيفة.

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين، يقف أفراد أحد الفريقين داخل مربع مرسوم على الأرض ويدعى (الحمام). والفريق الآخر يقسم إلى قسمين آخرين، يقف كل منهما على هيئة صف مواجه للمربع وعلى بعد ٥ متر لكل جانب ويدعى (الصيادون) ويعطى لهم الكرة.

عند الإيعاز.... يلقي أحد الصيادين الكرة محاولاً إصابة الحمام. تستبعد الحمامة التي تلمس الكرة. يستمر الصيادون في صيد الحمام لمدة ٢ دقيقة، يتبادل بعدها الصيادون والحمام أماكنهما ويستأنفان اللعب، كما سبق ذكره لمدة أخرى متساوية . يحصى عدد الحمام المتبقي بالمربع في الحالتين . يفوز الفريق الذي يبقى من أفراده أكبر عدد داخل المربع بعد انتهاء مدة اللعب .



*** محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م**

منافسات

اسم الفعالية : لعبة العصا

العمر : ٩- ١٣ سنة

المستلزمات : عصا أو مسطرة هندسية عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين متساويين.

يحدد خط (س) ويقف خلفه نصف عدد كلا الفريقين وخط (ص) يقف خلفه النصف الآخر من كلا الفريقين، والمسافة بين الخطين ١٢ متراً

يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط (س) وبيده العصا، ويقف اللاعب الثاني من الفريق نفسه على الخط (ص) .

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق وبيده العصا من خط (س) نحو زميله اللاعب الثاني الواقف على الخط (ص) ليسلمه العصا والوقوف خلفًا. واللاعب الثاني يستلم العصا يركض مسرعاً للوصول إلى خط (س) ويقف خلف فريقه. فأي لاعب يصل أولاً إلى خط (س) يمنح نقطة إلى فريقه وتستمر اللعبة بلاعبين اثنين آخرين من كل فريق للقيام بنفس الخطوات. والفريق الذي يحصل أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧. دار المسيرة. عمان، ص٢٩٤

اسم الفعالية : سباق الأرجل الثلاث

العمر : ٩ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل بطول متر / لكل فريق (أو لفة شريط لاصق ورقي عريض)

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين أو اكثر. كل فريق يقف بصورة مزدوجة يرسم خط للبداية... وخط آخر لنهاية السباق . والمسافة بين الخطين لا تقل عن ٧ أمتار أو حسب أعمار الطلبة.

تربط أرجل الزوج الأول من الطلاب لكل فريق بالحبل أو بالشريط اللاصق على أن تربط الرجل اليُمنى للطالب الذي على اليمين مع الرجل اليسرى للطالب الذي هو على جهة اليسار وتصبح كأنها رجل واحدة في حالة المشي .

عند الإشارة .... ينطلق الزوج الأول من كل فريق مسرعين بقدر الامكان لغرض الوصول إلى خط النهاية لتمنح نقطة واحدة للزوج الذي يصل قبلاً .... وهكذا.

ملاحظة : يفضل التمرين على هذه الفعالية لعدة مرات قبل القيام بها وخصوصًا الطلبة الصغار، لأن ذلك يتطلب توافق عضلي عصبي .



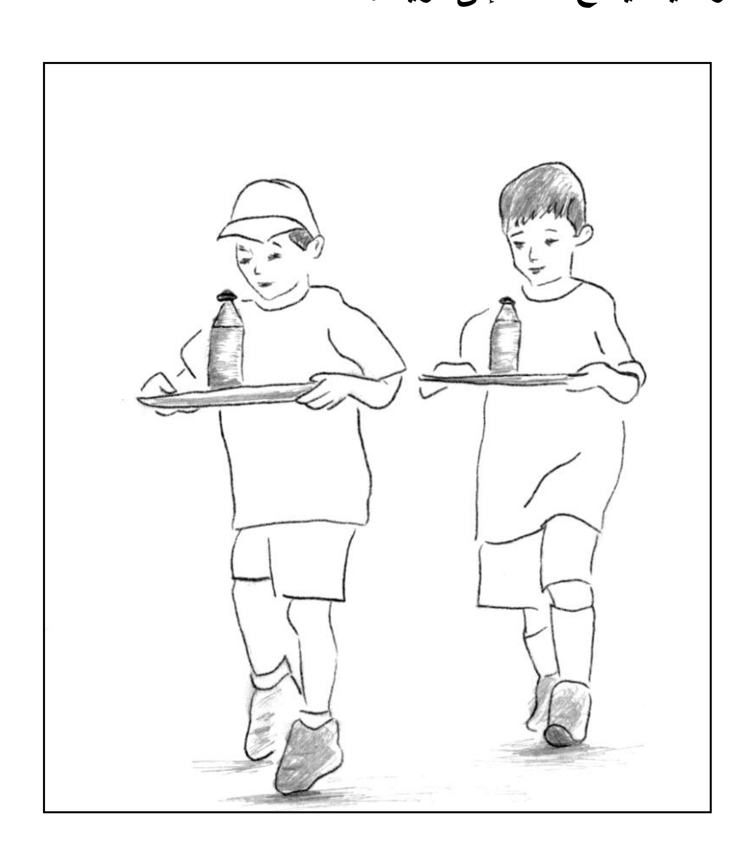
اسم الفعالية : موازنة قنينة الماء

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : قنينة ماء بلاستيكية ٢ صينية ٢

التفاصيل : فريقان .... يقفان بصورة أفقية على خطين مستقيمين متقابلين (أحدهما مواجه الآخر) والمسافة بينهما ٥ متر. يحدد خط لبداية السباق وآخر لنهايته بمسافة ٦ متر.

عند الإيعاز ..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملاً الصينية وفوقها قنينة الماء من خط البداية والذهاب لخط النهاية والعودة منه مرة ثانية لخط البداية ليتحدد الفائز حيث يمنح نقطة إلى فريقه.



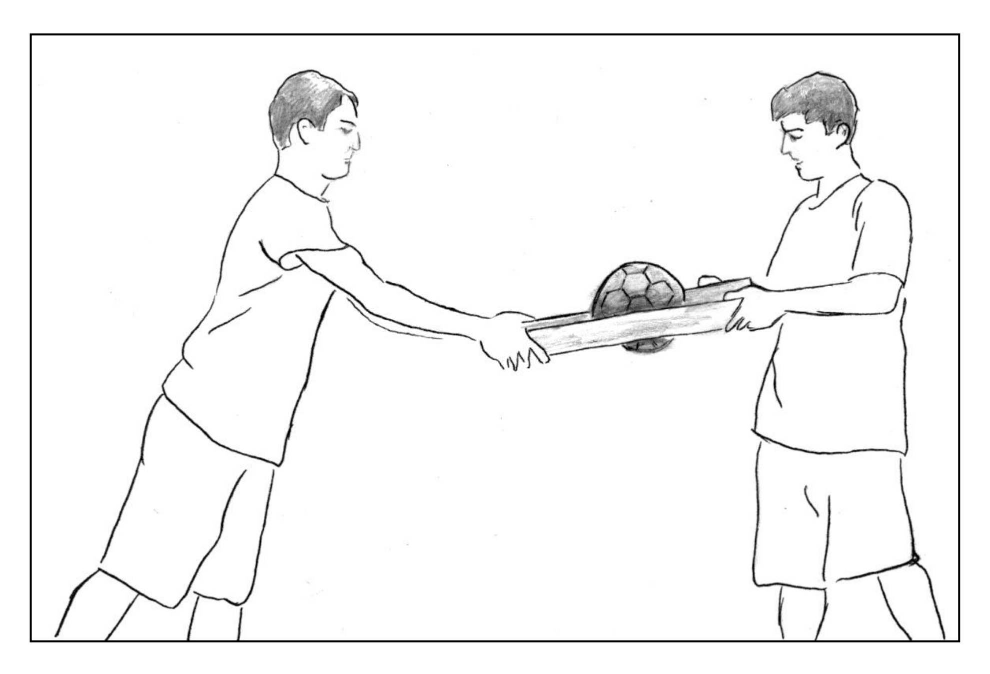
اسم الفعالية : نقل الكرة

العمر : ٩ – ١٦ سنة

المستلزمات : قطعتان خشبيتان بعرض الواحدة ما يقارب ٥ سم وبطول ٦٠ سم + كرة لكل فريق مشارك .

التفاصيل : يحدد خط للبداية لوقوف كل فريق خلفه وعلى شكل قاطرة وبشكل زوجي، يحدد خط للنهاية (يوضع عليه شاخص إن أمكن)، ترسم دائرة صغيرة في وسط المسافة (أو وضع هولاهوب) لوضع الكرة بداخلها.

عند الإيعاز.... ينطلق الزوج الأول من كل فريق وبحوزتهما القطعتان الخشبيتان إلى دائرة الوسط لالتقاط الكرة وحصرها بين الخشبتين والذهاب إلى خط النهاية والعودة بها إلى وسط الدائرة مرة أخرى ثم الذهاب مسرعين إلى خط البداية لتسليم القطعتين الخشبيتين إلى الزوج الثاني من فريقهم والانضمام إلى نهاية الفريق، أما الزوج الثاني فإنه يخطو بنفس الخطوات، وهكذا .... الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : العكازة والرجل المصابة

العمر : ١٢ ــ ١٨ سنة

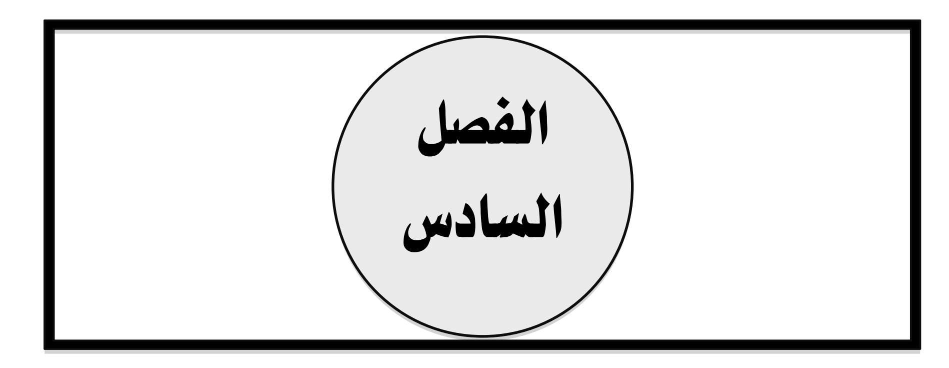
المستلزمات : عصا سميكة بطول ١,٥ متر + شاخص / لكل فريق

التفاصيل : فريقان أو أكثر يقفون على شكل قاطرات متوازية... يحدد خط للبداية وآخر للنهاية والمسافة بينهما ٧ متر، يوضع شاخص لكل فريق عند خط النهاية يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية وبيده العصا .

عند الإشارة.... يبدأ المتسابقون بالحجل على قدم واحدة مع العصا ولحين وصولهم خط النهاية يلف كل واحد منهم حول الشاخص والعودة لفريقه، ويجوز بذلك تبديل قدميه بالأخرى، وعند الاجتياز لخط البداية يتم تسليم العصا إلى اللاعب الذي يليه، وهكذا ...

الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً .





فعاليات صفية

الفعاليات الصفية

قد يضطر معلم (مدرس) التربية الرياضية إلى تغيير في خطة الدرس بسبب الأحوال الجوية، وقد يفاجىء بالسماء تمطر مطرًا غزيرًا، أو الرياح تشتد وتعصف، أو أن برودة الجو قد ازدادت كثيرًا، أو تساقط ثلوج.. فما هي الوسيلة الواجب تداركها تحت وطأة هذه الظروف ؟

ولعدم توفر قاعة داخلية للنشاط الرياضي المدرسي... لذا كان لزامًا عليه أن ينفذ خطة الدرس بداخل غرفة الدراسة (الصف) وفق فعاليات مناسبة وملائمة يحتفظ بها لمثل هذه الظروف والأحوال الجوية.

- حسن سيد معوض / التدريس في التربية الرياضية، ص ١٨٣- ١٨٤ مكتبة القاهرة الحديثة ١٩٧٠

بدلالة: كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد/ الألعاب الصغيرة. دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١

صفية & (كشفية – اجتماعية)

اسم الفعالية : المشي فوق القناني بعيون معصوبة

العمر : ٨ سنوات فما فوق

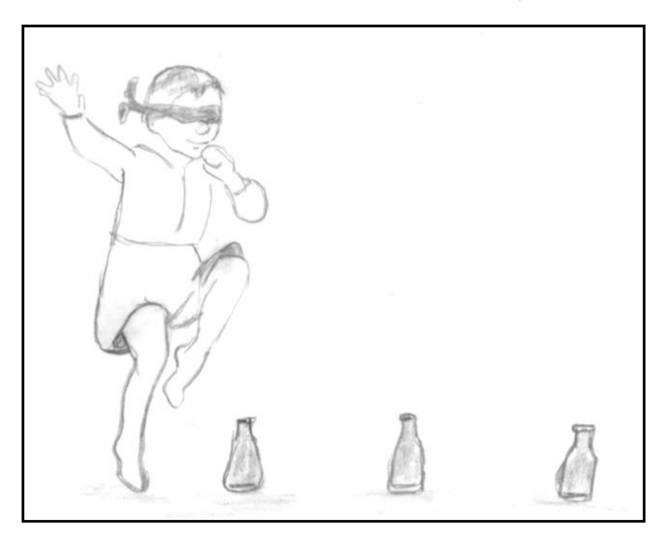
المستلزمات : قناني بلاستيكية فارغة / عدد ٥

منديل (أو قطعة قماش لعصب العينين)

التفاصيل : توضع القناني على مسافات متباعدة الواحدة عن الأخرى وبصورة مستقيمة، تعصب عينيّ اللاعب.

عند الإشارة... يطلب منه المشي من فوق القناني وبدون اسقاط أي واحدة منها. فإن اجتازها فيكون هو من الفائزين. وتتكرر الفعالية لعدة مشاركين....

ولزيادة البهجة والمرح يطلب من اللاعب الأخير بأداء الفعالية نفسها، وبعد أن تعصب عينيه بالمنديل، يطلب المعلم من أحد الطلاب رفع القناني من الأرض وإبلاغ الجميع بعدم إفشاء هذا السر. وعند الإشارة، يقوم هذا اللاعب الأخير بمحاولة رفع قدميه من على الأرض وتجنب ملامسة أي قنينة، وعند النهاية يتم التصفيق له لعدم إسقاطه أي قنينة، ولكن سرعان ما أن يرفع عن عينه المنديل فعندها يتيقن بأنه وقع في مقلب.



- سامي نصيف لطيف / فعاليات المخيم الكشفي لكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ١٩٧٠

صفية & (كشفية ـ اجتماعية)

اسم الفعالية : القلم والقنينة

العمر : ٨ سنوات فما فوق

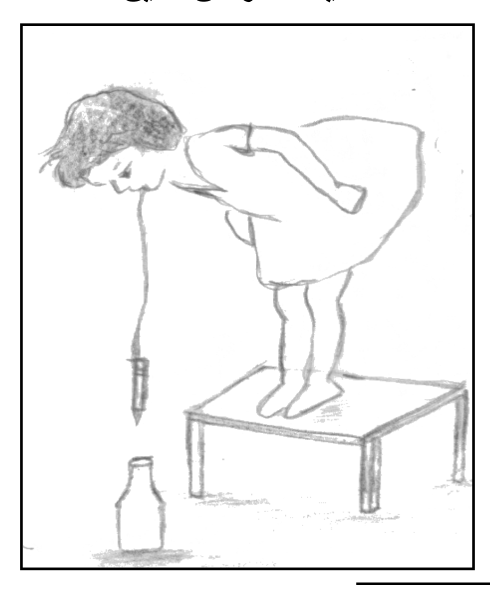
المستلزمات : قلم عدد ٢ + قنينة فارغة عدد ٢ بطول ٧٠ سم + شريط لاصق

التفاصيل : يقسم الصف إلى مجموعتين، تضع رحلتان قريبتان من السبورة ويكون مقعد الجلوس مواجهًا إلى الصف .

تُربط إحدى نهايتي الخيط بالقسم العلوي من القلم والنهاية الأخرى للخيط تربط من منتصف قلم آخر . وتكون عملية الربط بواسطة شريط لاصق .

قبل البدء يقف لاعب واحد من كل فريق فوق الرحلة ويضع في فمه القلم المربوط من نهايته. وتوضع القنينة الفارغة أمام كل لاعب على الأرض، ويطلب من كلا اللاعبين الوقوف باستقامة الجسم. وعند بدء إشارة الإيعاز يحاول كلا اللاعبان بإدخال القلم في فوهة القنينة . ويفوز اللاعب الذي يسبق غيره بإدخال القلم في القنينة، ويمنح نقطة إلى فريقه . وهكذا .. تتكرر الفعالية باختيار لاعب آخر من كل فريق . الفريق الفائز هو من يحصل على أكثر نقاط .

ملاحظة : يمكن إجراء هذه الفعالية لأكثر من اثنين



ـ سامي نصيف لطيف / فعاليات المخيم الكشفي لكلية التربية الرياضية ـ جامعة بغداد ١٩٧٠

صفية & (كشفية - اجتماعية)

اسم الفعالية : الهدف المتحرك

العمر : ٨ - ١٢ سنة

المستلزمات : كرة منضدة - أو قطعة تباشير ملفوفة بورقة / عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى قسمين ... ويختار لاعب واحد من كل فريق ليقف عند موقع السبورة ووجهه نحو الطلاب، ويشبك ذراعيه مشكلاً حلقة أمام صدره (لكي تكون هدف لدخول كرة المنضدة بداخلها). ويمكن أن يحرك هذا اللاعب ذراعيه يمينًا ويسارًا ولكن بدون أن يحرك قدميه. يُحدد خط منطقة الرمي بمسافة تناسب أعمار اللاعبين كأن تكون ٢ – ٣ متر .

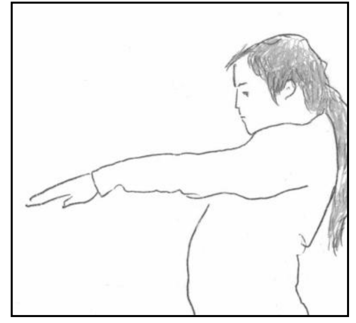
عند الإشارة... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق برمي كرة المنضدة نحو حلقة ذراعي زميله . فإن نجح بذلك، يمنح نقطة واحدة لفريقه ويحل مكان زميله.



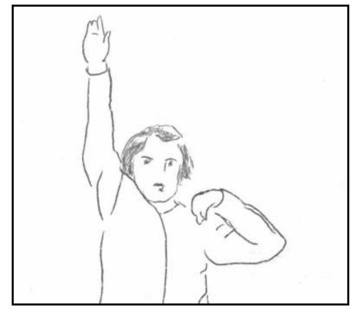
صفية – إحماء



الوضع الابتدائي
(وقوف) – ثني الذراعين



(وقوف – ثني الذراعين) -
مد الذراعين أمامًا وثنيهما
..... ١٠ مرات



(وقوف – ثني الذراعين) -
مد إحدى الذراعين عاليًا
وثني الأخرى بالتعاقب ..... ١٠ مرات



(وقوف – ثني الذراعين) -
مد الذراعين عاليًا وثنيهما
..... ١٠ مرات

صفية

اسم الفعالية : **تمرير العصا**

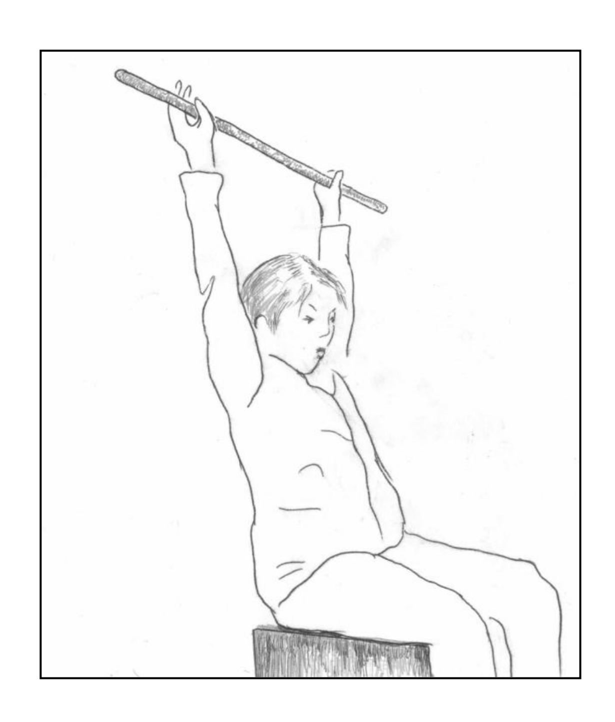
العمر : ٧ – ١٢ سنة

المستلزمات : عصا مكناسة طويلة - بعدد الفرق

التفاصيل : يقسم الصف فرقيًا وفق ترتيب مقاعدهم، تعطى العصا إلى الطالب في المقدمة من كل فريق.

عند الإيعاز.... تمرر العصا من الطالب الذي في المقدمة نحو الطالب الذي خلفه، لحين وصولها للطالب في المؤخرة الذي يمرر العصا بصورة عكسية نحو الأمام، وعند وصولها للطالب في المقدمة قبل غيره، يعتبر ذلك الفريق فائزًا .

تتكرر هذه الفعالية لطلاب آخرين بتبادل مواقعهم أو أدوارهم .



صفية & (كشفية – اجتماعية)

اسم الفعالية : نفخ البالون

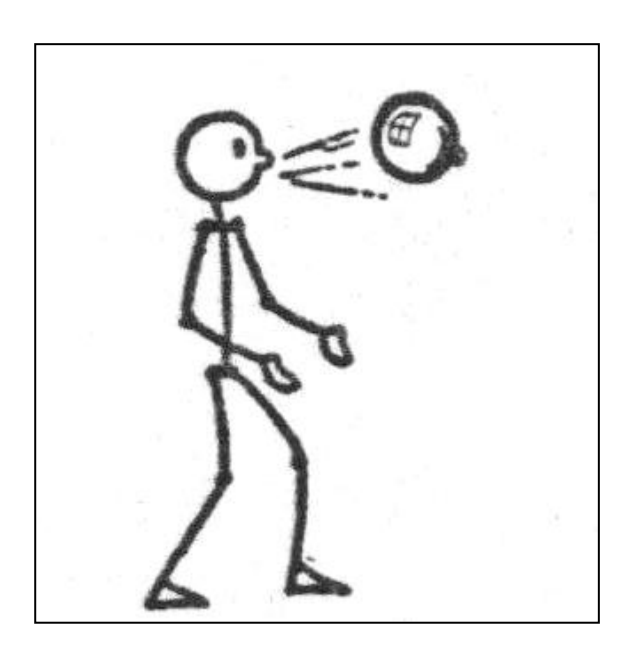
العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : بالون (نفاخة) لكل فريق

التفاصيل : فريقان ... يمسك اللاعب الأول من كل فريق البالونة بيديه والوقوف عند خط البداية.

عند الإيعاز..... يبدأ السباق بين اللاعبين وذلك بنفخ البالونة بواسطة الفم للأمام لغاية وصولها السبورة، والذي يسبق غيره يمنح نقطة إلى فريقه.

في حالة سقوط البالونة على الأرض تلتقط وتُعاد اللعبة ثانية من مكان سقوطها.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

صفية & (كشفية – اجتماعية)

اسم الفعالية : القلم والعصا

العمر : ٨ – ١٢ سنة

المستلزمات : (مسطرة هندسية + قنينة ماء فارغة + قلم كتابة + خيط ١ متر) بعدد الفرق + شريط لاصق

التفاصيل : يُربط الخيط من أحد طرفيه بالقلم والطرف الآخر يربط بالعصا .

يقسم الصف لعدد من الفرق .. توضع قنينة الماء الفارغة على الأرض ويقف خلفها لاعب من كل فريق حاملاً عصاه للأعلى.

عند الإشارة..... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بإنزال عصاه لكي يتدلى الخيط والقلم باتجاه فوهة القنينة، واللاعب الذي يقوم بإدخال القلم بداخل القنينة يمنح نقطة إلى فريقه .

ملاحظة : يمكن زيادة عدد المشاركين لكل مرة حين توفر المستلزمات لذلك.



صفية

اسم الفعالية : **تمرير الكرة من الجلوس**

العمر : ٨ – ١٠ سنوات

المستلزمات : كرة لكل فريق

التفاصيل : يقسم الصف إلى عدة فرق حسب جلوسهم على مقاعدهم واحد خلف الآخر. يعطى لكل فريق كرة .

عند الإيعاز.... يبدأ الطالب الذي في المقدمة بتمرير الكرة من فوق رأسه إلى الطالب الذي خلفه من نفس الفريق، وعند وصول الكرة للطالب الذي في المؤخرة يسلمها للطالب الذي أمامه، وهكذا.. لحين وصول الكرة لمقدمة الفريق تمنح نقطة للفريق الذي وصلت كرته للمقدمة قبل غيره.



صفية

اسم الفعالية : تمرير الكتاب من الجلوس

العمر : ٨ ــ ١٠ سنوات

المستلزمات : كتاب لكل فريق

التفاصيل : يقسم الصف إلى فرق وهم جالسين على مقاعدهم واحد خلف الآخر. يعطى كتاب لمقدمة كل فريق .

عند الإيعاز.... يناول الطالب الذي في المقدمة الكتاب للطالب الذي خلفه من فوق رأسه، وهكذا.. لحين وصول الكتاب للطالب الذي في المؤخرة فإنه يرجعه للطالب الذي أمامه واحدًا تلو الآخر، فعند وصول الكتاب لمقدمة أي فريق أسرع من الآخر يمنح نقطة لهذا الفريق .



صفية

اسم الفعالية : تمرير المسطرة جلوسًا

العمر : ٧ ــ ٩ سنوات

المستلزمات : مسطرة هندسية لكل فريق

التفاصيل : تشكل عدة فرق داخل الصف الدراسي. وكل فريق يكون جلوس أفرادها على شكل قاطر ة واحدًا خلف الآخر.

تُعطى المسطرة لمقدمة كل فريق من جهة اليد اليمنى لكل طالب.

عند الإيعاز.... يمرر الطالب الذي في المقدمة المسطرة بيده اليمنى للطالب الذي خلفه أيضًا باليد اليمنى، وهكذا .. لحين وصول المسطرة للطالب الأخير الذي يقوم بإرجاعها باليد اليسرى إلى الطالب الذي أمامه . فعند وصول المسطرة إلى نفس الطالب الذي في المقدمة، عندها يمنح نقطة لهذا الفريق.



صفية

اسم الفعالية : توازن الكتاب فوق الرأس

العمر : ٩ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : كتاب مدرسي لكل فريق

التفاصيل : فريقان .... اختيار مجموعة من كل فريق لأداء هذه الفعالية.

يقف اللاعب الأول من كل فريق عند مقدمة الصف قريبًا من السبورة وفوق رأسه كتاب.

عند الإيعاز... يتحرك اللاعب الأول من كل فريق نحو جدار الحائط الخلفي للمسه والعودة إلى مقدمة الصف للمس السبورة، واللاعب الذي يسبق غيره يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا... وتستمر الفعالية بلاعبيّن آخرين وبنفس الطريقة.



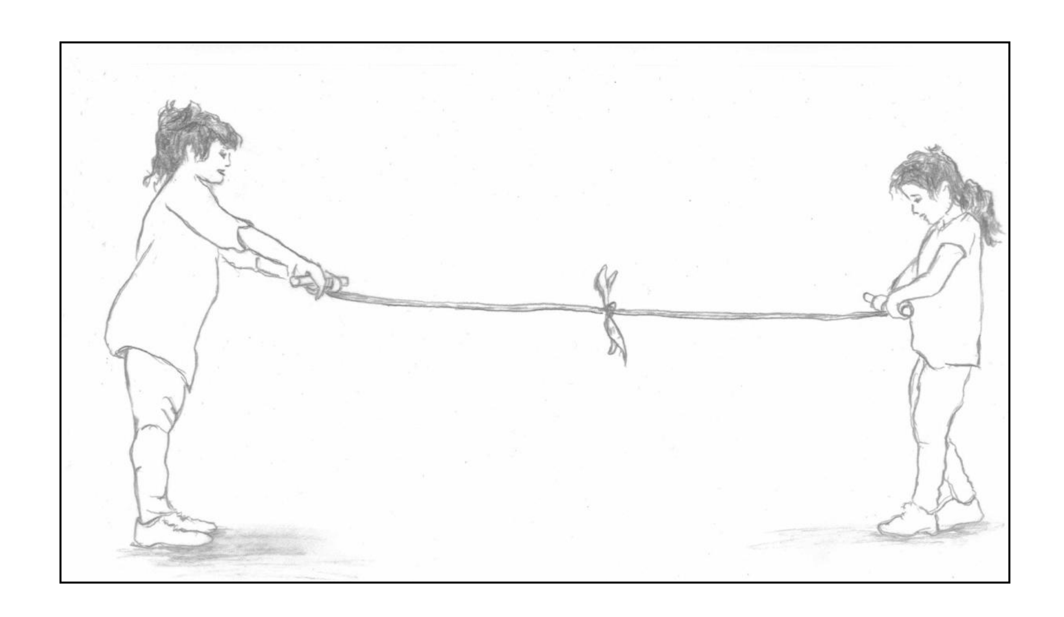
صفية & (كشفية - اجتماعية)

اسم الفعالية : لف الحبل

العمر : ٨ – ١١ سنة

المستلزمات : حبل بطول ٢ متر + مسطرتان هندسية

التفاصيل : فريقان ... يتم اختيار لاعب واحد من كل فريق، يقفان عند مقدمة الصف. يُعطى لهما الحبل الذي يكون مربوطًا من كلا نهايتيه بالمسطرة الهندسية، حيث يمسك كل لاعب بكلتا يديه مسطرته. يحدد نقطة الوسط بشريط. عند الإيعاز.... يبدأ كلا اللاعبيّن بلف عصاه لكي يصل قبل غيره إلى نقطة المنتصف ليفوز ويمنح نقطة إلى فريقه. في بعض الحالات يتم التعادل. الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



صفية & (كشفية - اجتماعية)

اسم الفعالية : موازنة كرة الطاولة

المستلزمات : كرة الطاولة مع مضاربهم بعدد الفرق

العمر : ٩ سنوات فأكثر

التفاصيل : يُرسم خط للبداية والآخر للنهاية ويستحسن عليه شاخص لكل فريق.

عند الإشارة... يتقدم اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية حاملاً مضرب كرة الطاولة وعليه الكرة نحو خط النهاية والعودة إلى خط البداية لكي يسلم الكرة والمضرب للاعب الذي يليه، وهكذا.

الفريق الفائز هو من ينهي كافة أفراد فريقه السباق قبل غيره.



صفية & (كشفية - اجتماعية)

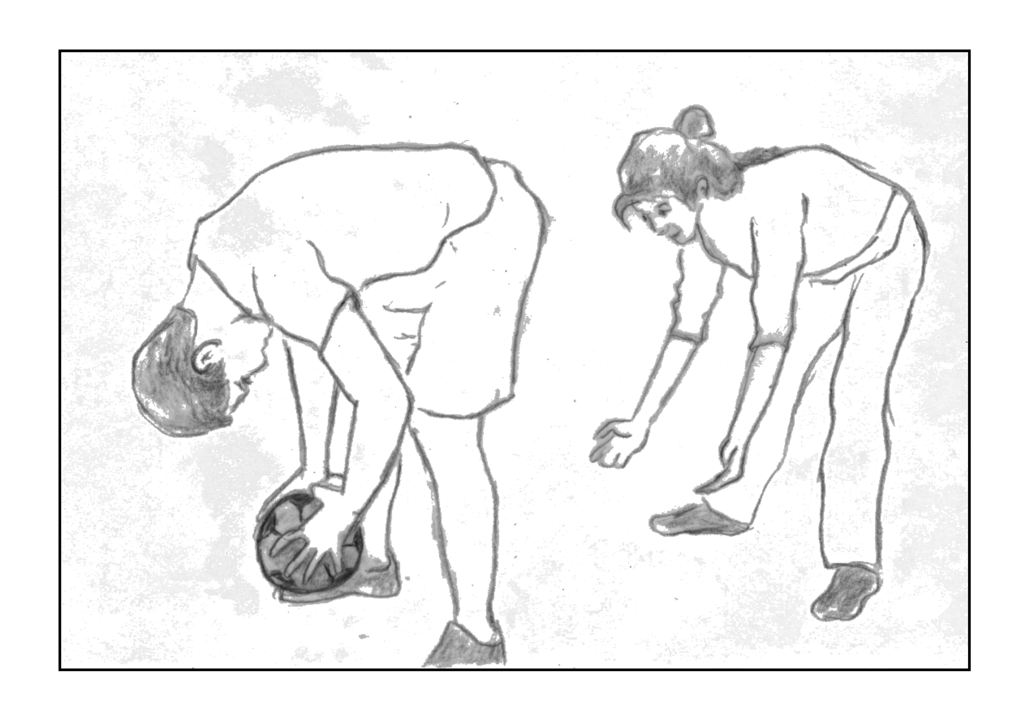
اسم الفعالية : كرة النفق

العمر : ٨ - ١٠ سنوات

المستلزمات : كرتان متشابهتان/ عدد ٢ (كرة قدم، طائرة)

التفاصيل: يقسم الصف إلى فريقين على شكل قاطرتين متوازيتين والمسافة بين لاعب وآخر بحدود متر واحد وكل لاعب يقف خلف الآخر، وأرجل جميع اللاعبين مفتوحة للجانب.

عند الإشارة... يمرر اللاعب الأول الكرة من تحت رجليه إلى اللاعب الثاني الذي هو خلفه وهكذا لحين وصول الكرة للاعب الأخير الذي يعلن فوز فريقه وذلك برفع الكرة عاليًا ويمنح نقطة واحدة. وتتكرر الفعالية بانتقال اللاعب الأول إلى خلف الفريق، وهكذا.



صفية & (كشفية - اجتماعية)

اسم الفعالية : الإصبع والهدف

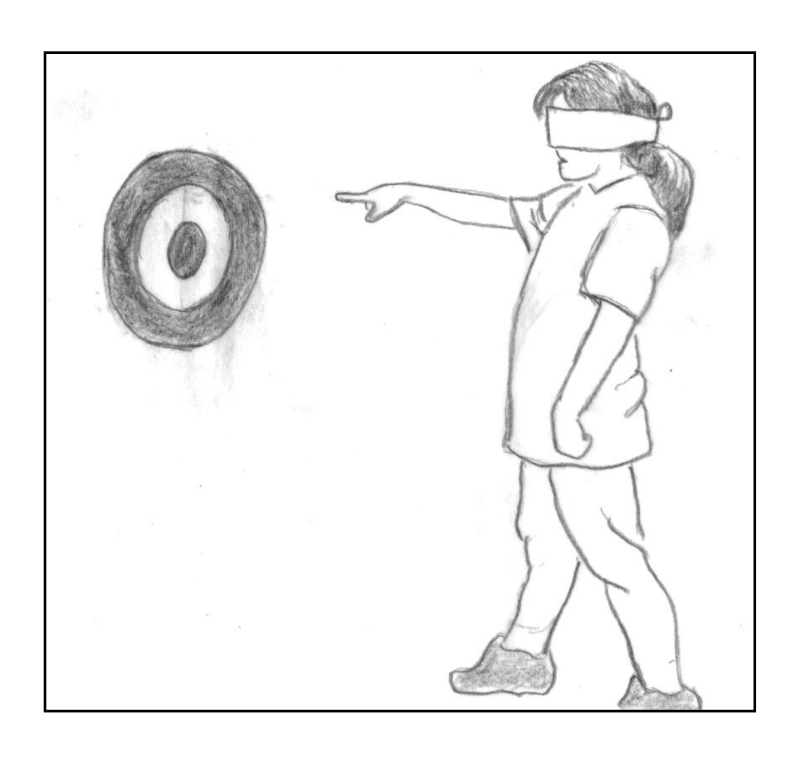
العمر : ٨ سنوات فما فوق

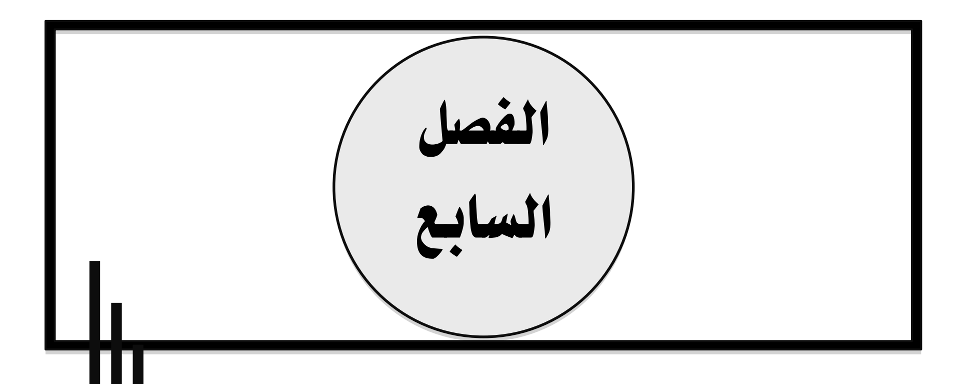
المستلزمات : منديل

التفاصيل : تُرسم على السبورة ٣ دوائر متداخلة على شكل هدف (الدائرة الصغيرة تعطى لها ٥٠ نقطة، الدائرة الوسطى تعطى لها ٣٠ نقطة والدائرة الكبيرة تعطى لها ١٠ نقاط).

عند البدء يعصب عينا اللاعب المشارك ويطلب منه مد إحدى ذراعيه للأمام مع التأشير بإصبع السبابة نحو الهدف المرسوم على السبورة والتوجه نحوه. فإن أصابه فيمنح النقاط التي يستحقها...

يمكن إجراء هذه الفعالية بين فريقين.



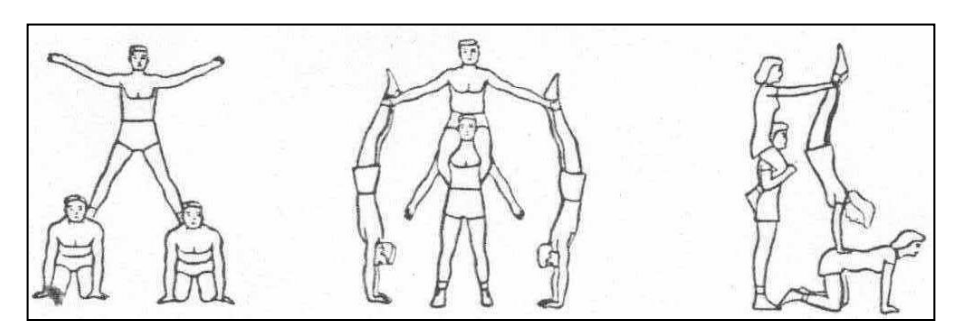


فعاليات التشكيلات الرياضية

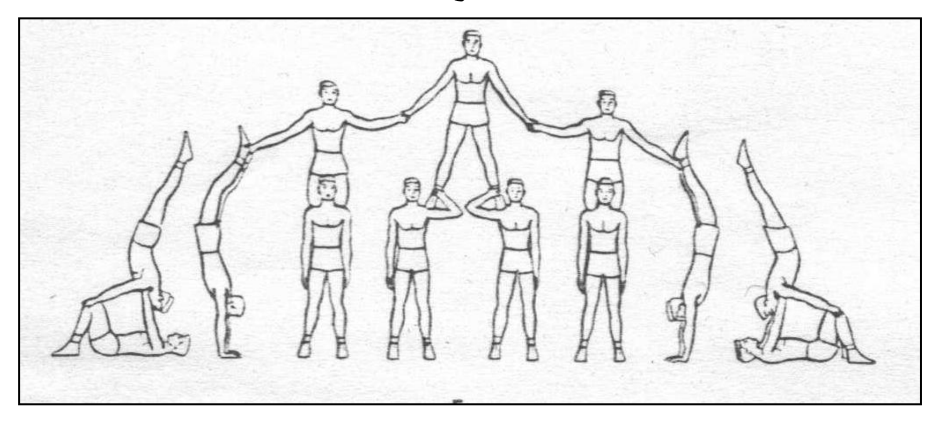
التشكيلات الرياضية

التشكيلات الرياضية عبارة عن عروض لحركات جمناستيكية تتم بمشاركة عدد من الطلبة الذين يجيدون بعض المهارات الجمناستيكية، وأنها تتطلب السرعة في تنفيذها وبأقل فترة زمنية ممكنة، وتتطلب أيضًا التدريب عليها لغرض أدائها بأحسن وجه.. وهذه العروض تقام عادة في المهرجانات الرياضية المدرسية أو في المخيمات الكشفية... وهذه نماذج من عروض للتشكيلات الرياضية :

- نموذج ١ -

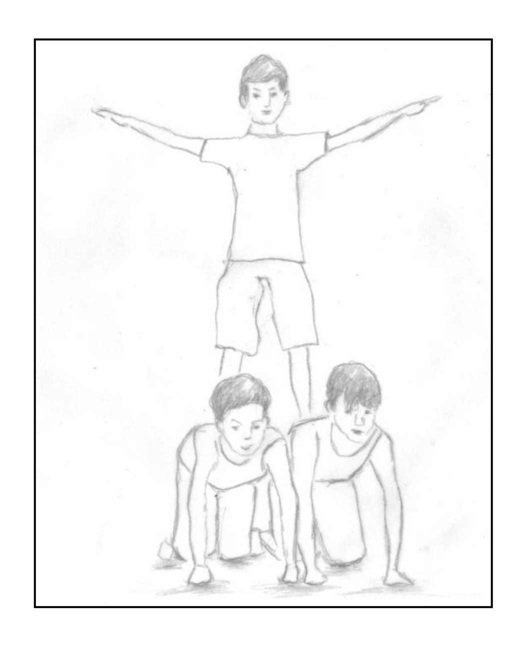


- نموذج ٢ -



Maryhelen Vannier & Hollis F. Fait – TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS… W.B. SAUNDERS COMPANY. PHILADELPHIA AND LONDON 1964

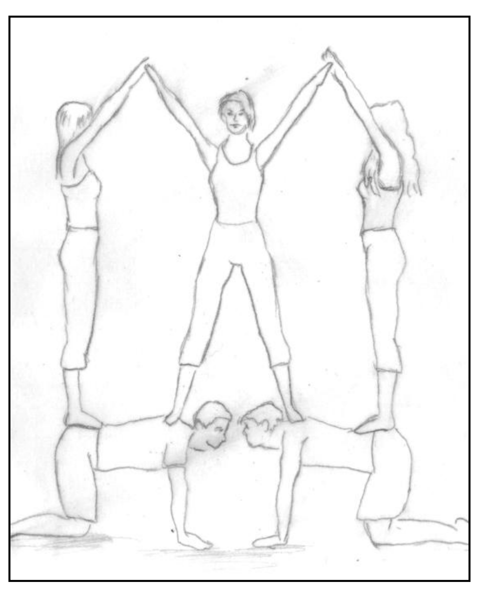
تشكيلات رياضية



نموذج ٣ :

- وضع الاستناد الأمامي لعدد ٢ من اللاعبين .

- لاعب واحد يقف فوق منطقة عجز اللاعبين وذراعاه مرفوعتان جانبًا.



نموذج ٤ :

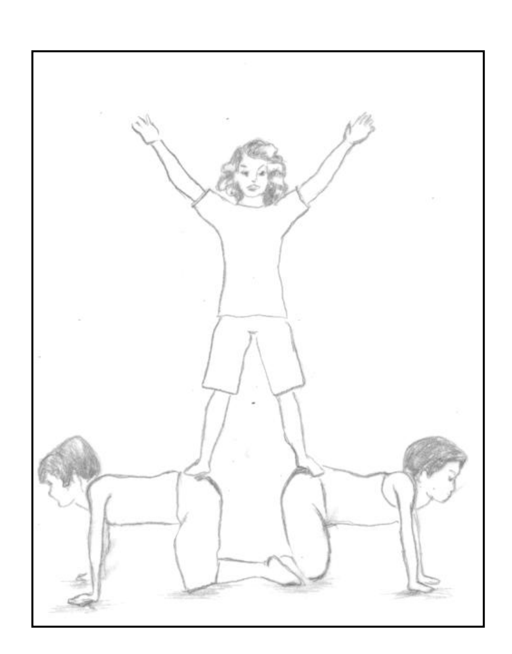
- الزوج الأول في وضع الاستناد الأمامي

- الزوج الثاني يقف على منطقة عجز الزوج الأول وذراعاهما مرفوعتان للأعلى

- اللاعب الأوسط يقف فوق منكبيّ الزوج الأول رافعاً ذراعيه عاليًا ماسكًا أيادي الزوج الثاني .

ACROSPORT-RUCALATRUCALA ... you tube

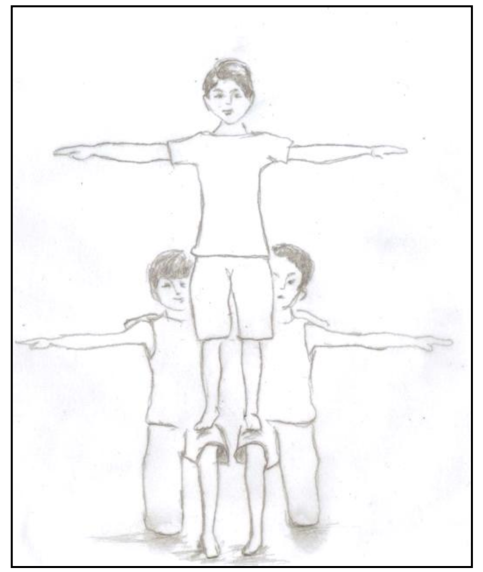
نموذج ٥ :



- جلوس الاستناد الأمامي لعدد ٢ من اللاعبين بصورة متعاكسة.

- وقوف لاعب واحد فوق منطقة العجز لكلا اللاعبيّن، بفتح الساقين مع رفع الذراعين عاليًا وإلى الجانب.

نموذج ٦ :

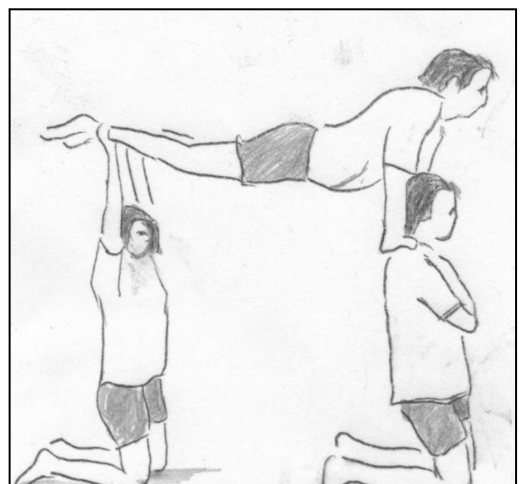


- الجلوس على ركبة واحدة وثني الأخرى مع رفع ذراع واحدة جانبا ومتماسكة الأخرى عند منكبي أحدهما الآخر لعدد ٢ من اللاعبين.

- وقوف لاعب واحد على ركبتي اللاعبين مع رفع الذراعين جانبًا.

ACROSPORT-RUCALATRUCALA ... you tube

تشكيلات رياضية



نموذج ٧ :

يتكون من ثلاثة لاعبين:

اللاعب الأسفل على اليمين في وضع الجلوس على مفصلي الركبتين

اللاعب الأسفل على اليسار في وضع الجلوس على مفصلي الركبتين رافعًا ذراعيه عاليًا ليمسك قدمي اللاعب الأعلى.

اللاعب الأعلى في وضع الاستناد الأمامي واضعًا كفي يديه على كتفي اللاعب الأسفل يمينًا، وساقاه ممدودتان ومستندتان فوق ذراعي اللاعب الأسفل يسارًا .



نموذج ٨ :

يتكون من ثلاثة لاعبين

اللاعب الأسفل مستند على ظهره أرضًا وساقاه ممدودتان رافعًا ذراعيه للأعلى ليسند ظهر اللاعب الأوسط.

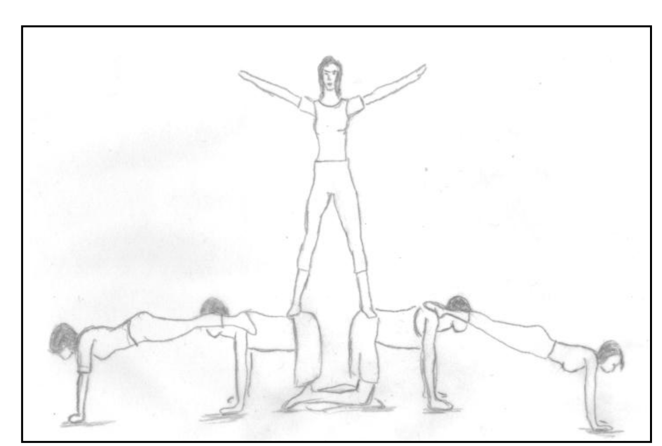
اللاعب الأوسط في وضعية العقرب، ظهره مستند على ذراعي اللاعب الأسفل رافعًا ذراعيه ليسند اللاعب الثالث من منطقة الورك.

اللاعب الثالث يأخذ وضعية الوقوف على اليدين وساقاه مسندتان من قبل ذراعي اللاعب الأوسط.

ACROSPORT-RUCALATRUCALA ... you tube

تشكيلات رياضية

النموذج ٩ :

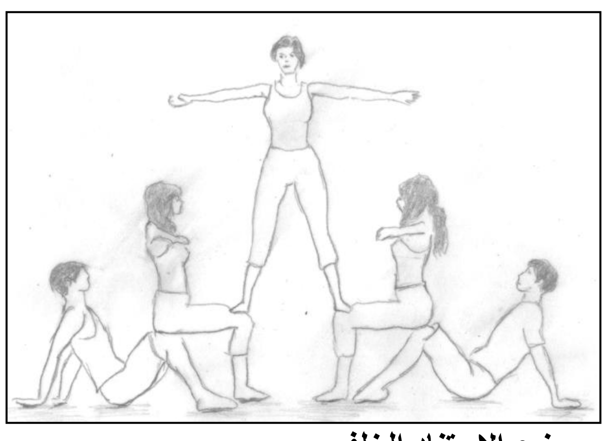


- الزوج الأول في وضع الاستناد الأمامي

- الزوج الثاني ذراعهما مستندتان أرضًا وأقدامهما مستندتان على كتفي الزوج الأول مع امتداد لجسميهما باستقامة.

- لاعب يقف على عجزّي الزوج الأول وذراعاه مرفوعتان شبه جانبيتين.

النموذج ١٠ :



- الزوج الأول في وضع الاستناد الخلفي.

- الزوج الثاني في وضع الجلوس على ركبتي الزوج الأول وذراعاهما مرفوعتان جانبًا.

- لاعب واحد يقف على ركبتي الزوج الثاني وقدماه منفرجتان جانبا وذراعاه مرفوعتان للجانب.

ACROSPORT-RUCALATRUCALA ... you tube

اسم الفعالية : وقوف على الفخذ THIGH STAND

اللاعب الأسفل :

ـ يدّخل رأسه بوسط فخذي اللاعب الأعلى ويداه على فخذيه.

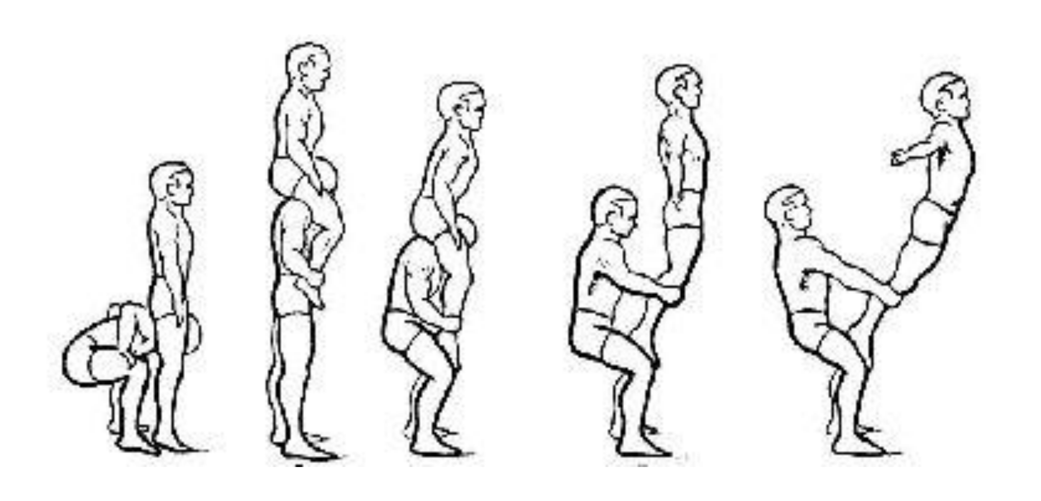
ـ مسك اللاعب الأعلى من الكاحلين واضعًا أقدامه على ركبتيه وهو في وضع القرفصاء.

ـ تغيير وضع مسك اللاعب الأعلى لتكون من ركبتيه وسحبهما بقوة نحو صدره.

اللاعب الأعلى :

ـ إبقاء الركبتين ممدودتين على استقامتهما مع تقوس للخلف.

ـ الرأس شاخص للأمام للمحافظة على التوازن، مع فتح الذراعين للجانب.



خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble، Be a Better Cheerleader page. 85

تشكيلات رياضية

اسم الفعالية : الوقوف على الركبتين KNEE STAND

اللاعب الأسفل :

- يضطجع أرضًا، والكاحلان قريبان من الورك بقدر الإمكان.

- الذراعان ممدودتان على استقامتهما لمساعدة اللاعب الأعلى عند الوثب عليهما.

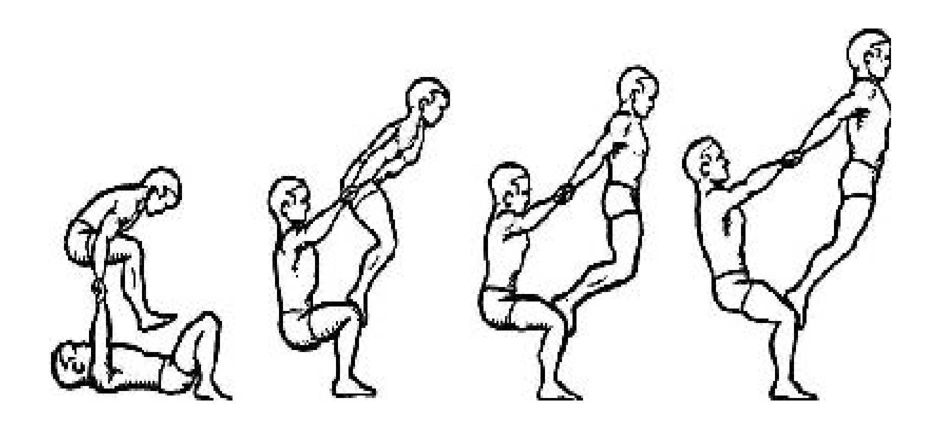
- جلوس القرفصاء ومسك ذراعي اللاعب الأعلى وسحبهما للخلف.

اللاعب الأعلى :

- تمسك يداه يديّ اللاعب الأسفل بإحكام.

- الوثب بكلتا قدميه لوضعها فوق ركبتي اللاعب الأسفل.

- الجسم بحالة استقامة، والراس شاخص للأمام.



خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble، Be a Better Cheerleader page. 88

اسم الفعالية : **الوقوف على اليدين بالمساعدة**

LOW ARM-TO-ARM BALANCE

اللاعب الأسفل :

- الكتفان ملازمان البساط ومستقرة عليه بإحكام.

- مسك كتفي اللاعب الأعلى بأمان عند مفصلي الكتفين والعضلة المثلثة للكتفين بواسطة إصبعي الإبهام من جهة وبقية الأصابع من جهة أخرى.

اللاعب الأعلى :

- الرفس بإحدى قدميه للأعلى ليقلب وضعية جسمه (رأسًا على عقب).

- إبقاء الرأس للخلف. واللف على الجانب عند النزول.

ملاحظة :- الذراعان يجب أن تكونا مستقيمتان لكلا اللاعبين.

يفضل أن يكون اللاعب الأعلى أقل وزنًا من اللاعب الأسفل.

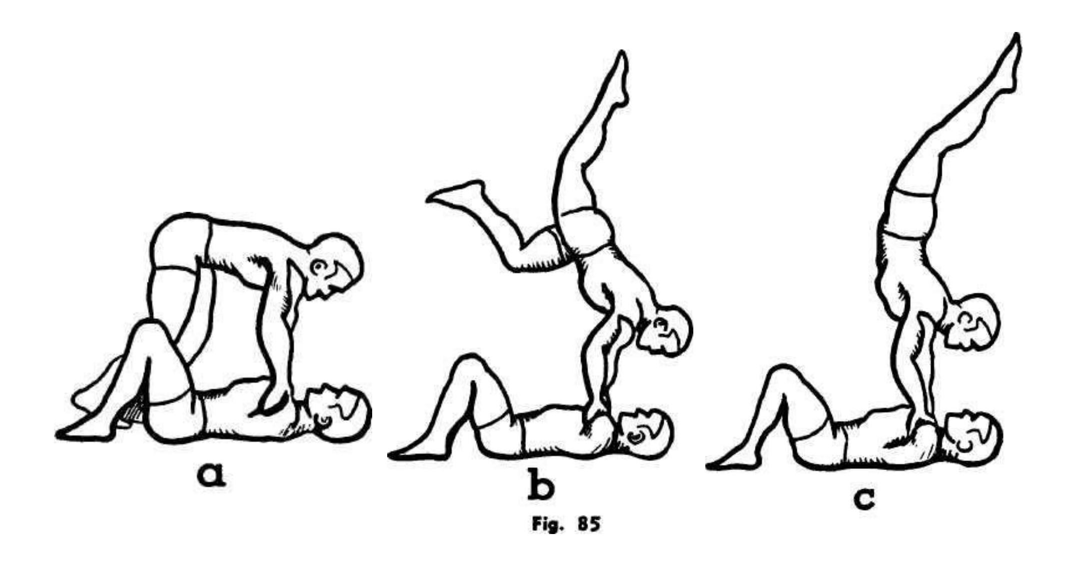


Fig. 85

خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble، Be a Better Cheerleader page. 99

تشكيلات رياضية

اسم الفعالية : الوقوف على ذراعي الزميل

FOOT-TO-HAND BALANCE

اللاعب الأسفل :

- وضع اليدين على البساط بجانبيّ الرأس.

- مسك قدمي اللاعب الأعلى.

- مد الذراعين للأعلى وبنفس الوقت تمد الساقان للأعلى تزامنًا مع قفزة اللاعب الأعلى.

- الأكتاف يجب أن تكون ملازمة للبساط لكي لا تتحرك لأي جهة كانت.

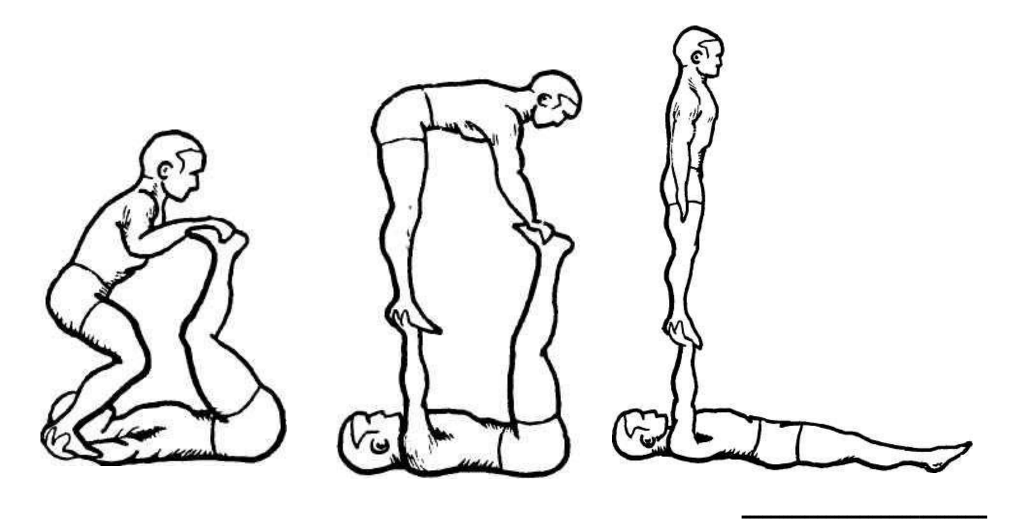
اللاعب الأعلى :

- وضع باطن القدمين على كفيّ اللاعب الأسفل ويداه على باطن قدميه.

- القفز للأعلى مع استقامة الذراعين والساقين .

- الوقوف باستقامة الجسم على ذراعي اللاعب الأسفل.

- المحافظة على إبقاء الرأس للأعلى وليس للأسفل، والنظر شاخص للأمام .



خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble، Be a Better Cheerleader page. 82

الفصل الثامن

فعاليات الألعاب الشعبية

الألعاب الشعبية

تشكل الألعاب الشعبية أحد أهم عناصر التراث الشعبي وجزءًا مهمًا من الذاكرة والوجدان الجمعي لأي مجتمع، فهي نتاج للتكوين الثقافي والحضاري وانعكاس للبيئة الطبيعية والجو الاجتماعي السائد... ويسهم اللعب إسهامًا فعالاً في بناء الشخصية الاجتماعية وتربيتها من النواحي الوطنية والنفسية والجسدية.

وتؤدي الألعاب الشعبية دورًا هامًا في تأطير الموروث الشعبي المرتبط بالحركة والإيقاع والأناشيد الشعبية كما تساعد على انتقال العادات والتقاليد والمعارف بصورة طبيعية وتلقائية من جيل إلى آخر.

د. بلعيد أطويف : الألعاب الشعبية في تراث الصحراء - طانطان

ألعاب شعبية

اسم الفعالية : لعبة الحيلة (تسمية خليجية) **...... لعبة التوكي** (تسمية عراقية)

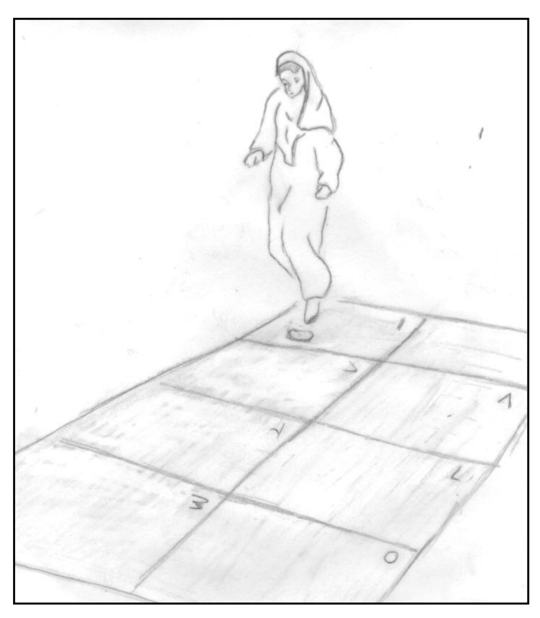
العمر : ٨ – ١٢ سنة (مقتصرة على الإناث)

التفاصيل : رسم مستطيل عرضه ١٦٠ سم تقريبًا وطوله ٣٢٠ سم تقريبًا.

ينصف المستطيل طوليا – ويقسم إلى أربعة أقسام عرضًا، أي يصبح ٨ أقسام.

يبدأ اللعب بأن تقوم الفتاة التي تلعب الحيلة (التوكي) باختيار قطعة فخارية مسطحة الشكل ورميها لتستقر داخل المربع الاول، ثم تقوم بدفع القطعة بإحدى قدميها إلى الأمام بينما تكون القدم الثانية مرفوعة عن الأرض، تحاول الفتاة أن تجعل القطعة تستقر في المربع الثاني ثم الذي يليه، وهكذا... وعند إتمام كافة المربعات تعاود الفتاة إلى رمي القطعة الفخارية إلى المربع الثاني والثالث وهكذا.. وتقوم بنفس الخطوات الأولى، أي بدفع القطعة الفخارية لباقي المربعات حتى نهايته، والفتاة التي تنهي اللعبة أولاً تعتبر فائزة.

تخسر الفتاة دورها في حالة استقرار القطعة الفخارية أو ملامسة القدم على أي خط من المستطيل.



منتديات كويت ٤٥ – ألعاب كويتية قديمة

الألعاب الشعبية في قطر LeQatar منتديات جامعة قطر

منافسات

اسم الفعالية : امسكني (لعبة شبا طيط البغدادية)

العمر : ١٢ سنة فما فوق

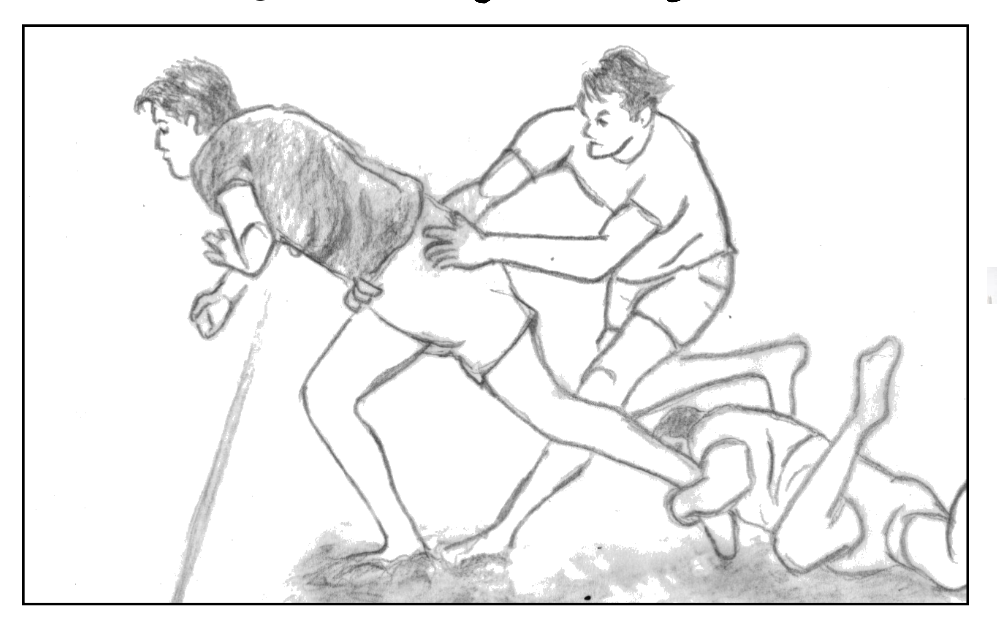
التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين، يفصلهما خط المنتصف.

لكل محاولة يختار أحد الفريقين لاعب مميز.

عند الإشارة... يبدأ أحد لاعبي الفريق الأول بالتقدم إلى منطقة الفريق الثاني قائلاً بصورة مطولة وبدون انقطاع: (شبا طي ط) لكي يلمس أحدهم قبل نفاذ زفيره راجعًا لمنطقته.

أما في حالة تمكن الفريق الثاني من مسك اللاعب المهاجم قبل أن يجتاز خط الوسط فإنه يخرج من السباق . وهكذا يتبادل الفريقان المحاولة واحد بعد الآخر . الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط .

ملاحظة : مهمة اللاعب المهاجم تتحدد بلمس أي لاعب فيعتبر هذا اللاعب خاسراً ويخرج من السباق . أما بالنسبة للاعب المهاجم فإنه يعتبر خاسرً في حالة مسكه قبل وصوله إلى منطقته ويخرج عندها من السباق.



ألعاب شعبية

اسم الفعالية : لعبة السرعة والورق

العمر : ٦ ـ ٨ سنوات

المستلزمات : مجموعة من قصاصات الورق (أو مجموعة من أقلام رصاص)

التفاصيل : يتم اختيار أحد الأطفال ليتولى عملية البدء في اللعبة.

يقوم هذا الطفل المنتخب بإحضار مجموعة من قصاصات الورق (أو مجموعة من أقلام الرصاص) تقل عن عدد الأطفال بعدد واحد.

يقف الطفل عكس وقوف الأطفال (أي ظهره باتجاه عكس ظهورهم) ثم يتولى برمي قصاصات الورق إلى أعلى لتسقط على الأرض.

عند البدء... يقوم الطفل المنتخب بإعطاء إشارة بواسطة صفارة أو العد ١،٢، ٣... إلى باقي أعضاء الفريق ليتحركوا بسرعة نحو قصاصات الورق ليأخذ كل واحد منهم قصاصة واحدة . فالطفل الذي يبقى بدون قصاصة يتنحى جانبًا.

وهكذا تُعاد اللعبة مرة ثانية، برمي مجموعة من قصاصات الورق، أقل من عدد الأطفال المتبقين بواحدة، ويخرج الطفل الذي لم يتمكن من الحصول على قصاصة، تستمر اللعبة إلى أن يتبقى واحد في الساحة ويعتبر هو الفائز.



---

* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. دار المسيرة. عمان ٢٠٠٧، ص ٢٩٤

ألعاب شعبية

اسم الفعالية : لعبة الأعمدة

العمر : ١٠ ــ ١٣ سنة

المستلزمات : أعمدة أو عصي بعدد الأطفال

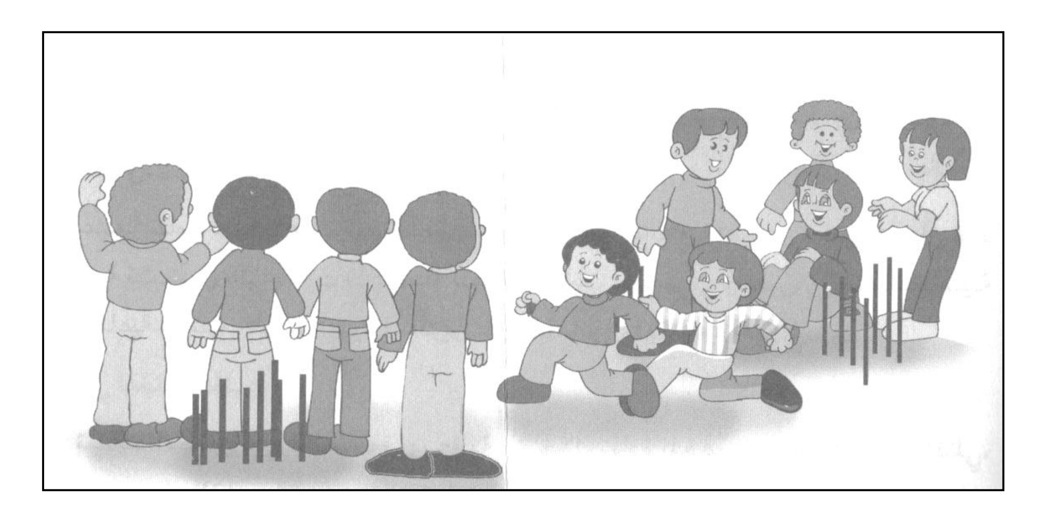
التفاصيل : ١٠ أطفال من الذكور.

يقسم الأطفال العشرة إلى فريقين، كل فريق من خمسة أطفال .

تغرس جميع الأعمدة في الأرض، أو تطرح جانبًا.

تجري القرعة بين الفريقين لتحديد الفريق الذي يتولى حراسة الأعمدة.

يقوم أعضاء الفريق الأول بتكليف اثنين من أعضائه بحراسة الأعمدة أو العصي ويتولى الأعضاء الثلاثة ملاحقة أعضاء الفريق الآخر، فمن أدركوه وقبضوا عليه يُرسل ليجلس بالقرب من الأعمدة.. ثم يستمروا في مطاردة بقية أعضاء الفريق، وفي أثناء الملاحقة يحق لأعضاء الفريق الآخر إحياء أعضاء فريقهم المقبوض عليهم وذلك بالوصول إليهم ولمسهم، فإن حدث ذلك يتابع الطفل الذي أحيي من زملائه نشاطه من جديد .. وهكذا تستمر مطاردة أعضاء الفريق الأول أعضاء الفريق الآخر حتى يتمكنوا من القبض عليهم جميعهم ... وعندما يتبادل الفريقان مواقع الأدوار في اللعبة ويستمر اللعب من جديد .



---

* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. دار المسيرة. عمان ٢٠٠٧، ص ٢٣١

ألعاب شعبية

اسم الفعالية : السبع حجارات

العمر : ٩ ــ ١٤ سنة

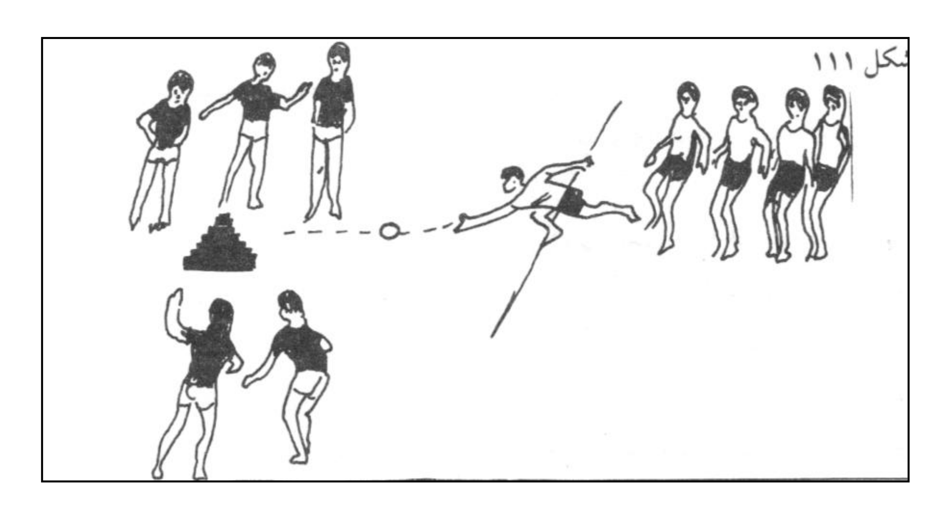
المستلزمات : ٧ حجارات مسطحة الشكل + كرة

التفاصيل : فريقان، كل فريق يتكون من خمسة لاعبين

يوضع ٧ حجارات مسطحة نوعا ما الواحدة فوق الأخرى، ويمكن الاستعاضة عنها بقطع من الفلين وذلك على مسافة ثلاثة إلى أربعة أمتار عن خط الرمي.

يقف الفريق الذي ربح القرعة وراء خط الرمي على شكل قاطرة، ويسلم لأول لاعب كرة مصنوعة من القماش أو كرة تنس.

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بمحاولة من اللاعب الذي يحمل الكرة لإصابة الحجارات وإسقاطها، فإذا نجح في اسقاط أي عدد منها ولو واحدة يهرب أفراد فريقه بعيدًا لكي لايتمكن أحد من الفريق المدافع إصابتهم بالكرة، فاللاعب الذي يُصاب بالكرة يعتبر خاسرًا ويخرج من اللعب. ويحاول الفريق المهاجم انتهاز فرصة ابتعاد الكرة عند ضرب أحد زملائهم بها والتوجه إلى الحجارات لإعادة ترتيبها كما كانت قبل اللعب فإذا تمكنوا من ذلك يعيدون اللعبة وتمنح لهم نقطة، وإذا تمَّ إصابة جميعهم يُصبح الفريق المهاجم فريقًا مدافعًا والمدافع مهاجمًا، واللاعب الذكي والماهر هو الذي يحاول إسقاط أقل عدد من الحجارات .



كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة ـ مؤسسة دار الكتب ـ العراق ١٩٨١ ص ٢٥٩

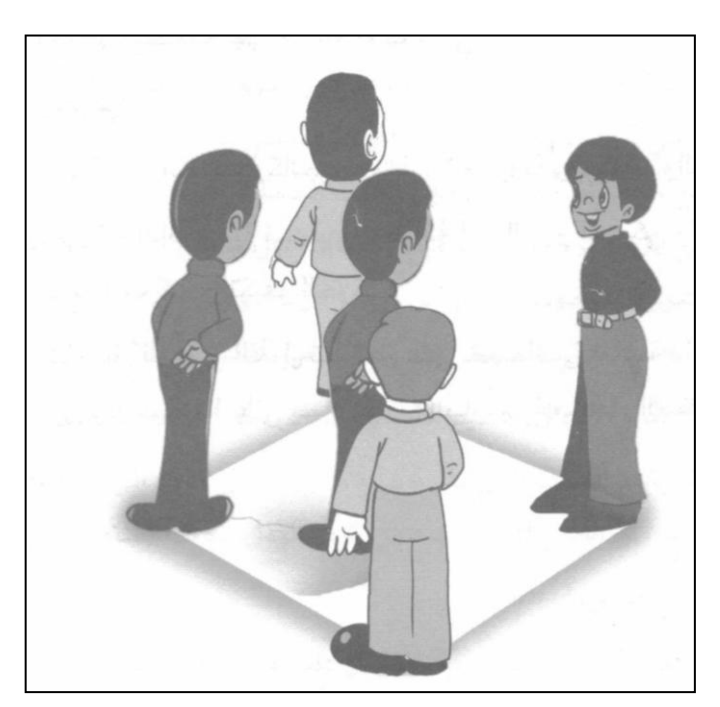
ألعاب شعبية

اسم الفعالية : الترحيب

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل : مربع مرسوم على الأرض بأبعاد لا تقل عن ٣ أمتار .

تجرى القرعة بين الأطفال لمعرفة الشخص الذي سيأخذ دور اللاعب وسط المربع.
يوضع الطفل الذي وقعت عليه القرعة في وسط المربع، ويوزع باقي الأطفال الأربعة على زوايا المربع بحيث يقف كل واحد في زاوية .
عند البدء.... يحاول اللاعب الذي يأخذ دور الوسط، الذهاب إلى أحد اللاعبين الواقفين في زوايا المربع، ويصافحه بإحدى يديه قائلاً (السلام عليكم). وأثناء ذلك يقوم الأطفال بتبديل مراكزهم في زوايا المربع، وفي هذه الحالة يحاول لاعب الوسط أن يحل محل أحدهم في اثناء تبادل المراكز، فإذا نجح يحل الطفل الذي شغل مركزه بدلاً منه... وهكذا تستمر اللعبة.



---

* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. دار المسيرة. عمان ٢٠٠٧
- تم تغيير عنوان الفعالية (لعبة فسافسكي) وبعض من فقراتها من قبل مؤلف هذا الكتاب

اسم الفعالية : الكلب والعظمة

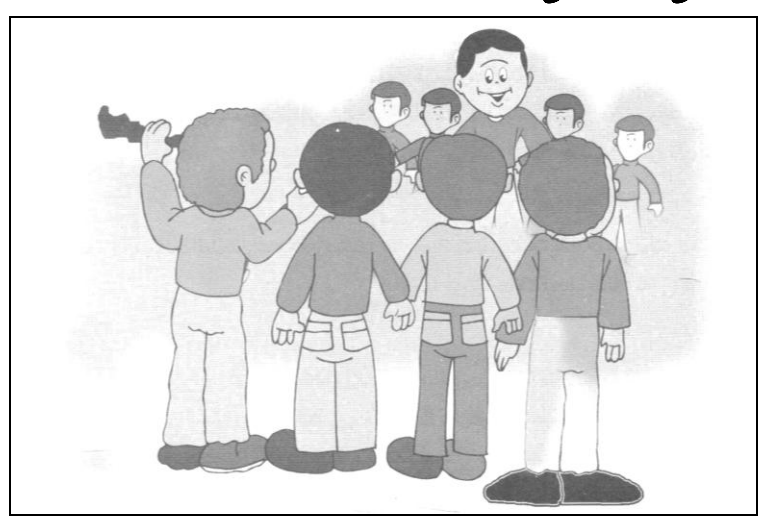
العمر : ٨- ١٠ سنوات

المستلزمات : منديل أو أي شيء آخر بمثابة عظمة

التفاصيل : يقسم الأطفال إلى فريقين متساويين في العدد، وينتخب كل فريق قائداً له من بين أعضائه. يعطى كل طفل في الفريق الواحد رقم عددي متسلسل، متماثل مع أرقام الفريق الاخر.

يقف أفراد الفريق الأول على الخط الذي يبعد بمسافة لا تقل عن ٤٠ مترًا عن خط وقوف الفريق الثاني . ويقف قائدا الفريقين في منتصف المسافة بين خطي وقوف الفريقين ووضع المنديل على دائرة صغيرة ترسم عند منتصف المسافة.

عند البدء... يتفق القائدان على مناداة رقم من الأرقام، وحال سماع الرقم ينطلق اللاعبان المتنافسان اللذان يحملان الرقم المنادى ذاته، بسرعة هائلة تجاه المنديل، والطفل الذي يصله أولاً يأخذه ويرجع مسرعًا لخط وقوف فريقه، حينها يمنح نقطة لفريقه، وفي حالة قيام الطفل الآخر بمطاردة الأول، فإن تمكن من لمسه قبل أن يصل لفريقه يمنح هو نقطة إلى فريقه.. وهكذا تستمر اللعبة بين الأطفال، والفريق الذي يحصل على نقاط أعلى يعتبر منتصرًا.



---

* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. دار المسيرة. عمان ٢٠٠٧

- تم تحوير بعض فقرات الفعالية من قبل مؤلف هذا الكتاب

اسم الفعالية : **الزقيطة، الزقوطة**

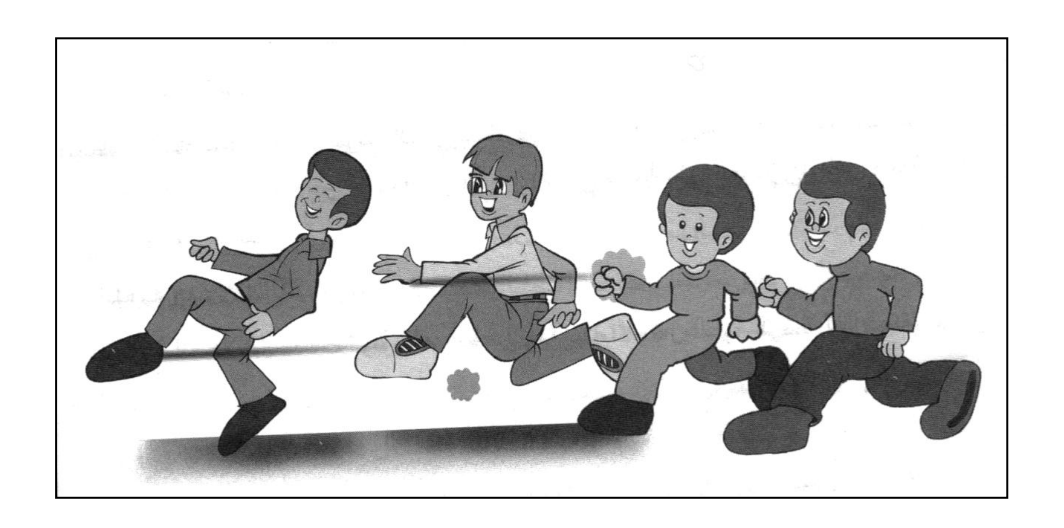
العمر : ٦ ـ ١٥ سنة

التفاصيل : عدد المشاركين بحدود ١٥ فردًا.

ساحة عامة أو خلاء مناسب محدد فيه مساحة اللعب أو ساحة مدرسة.

يختار أحد المشاركين ليتولى عملية البدء ويدعى الصياد، يبتعد بقية المشاركين عن الصياد وينتشروا خلال المساحة المحددة .

عند البدء.... يبدأ الصياد بمطاردة بقية المشاركين، فإذا قبض على أحدهم ينضم إليه ويقوم هو أيضًا في مطاردة الآخرين... وهكذا يستمرون في المطاردة حتى يقبضوا على الجميع.



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. دار المسيرة. عمان ٢٠٠٧، ص ٢٦٧

ألعاب شعبية

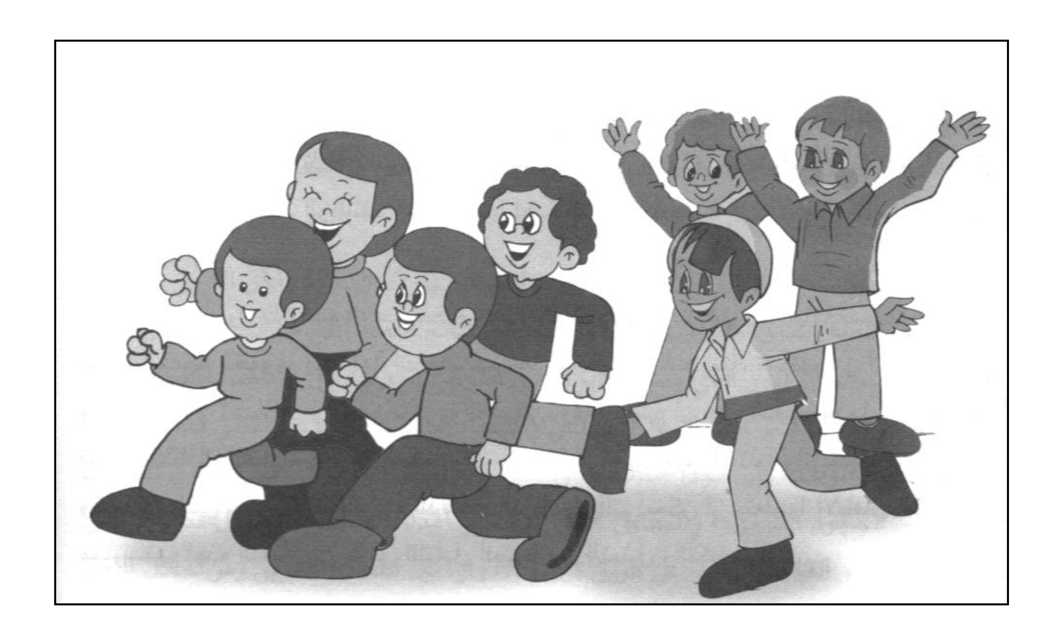
اسم الفعالية : لعبة السباق

العمر : ٦ – ١٢ سنة

التفاصيل : تحديد خط انطلاق السباق وخط لنهايته والمسافة بين الخطين تناسب أعمار المشاركين. يتطلب حكم عند بداية السباق وحكم آخر عند خط النهاية لتحديد الفائز. يصطف المشتركون على خط واحد للانطلاق .

عند الإشارة.... ينطلق المشاركون من خط البداية بالجري السريع، والمشارك الذي يصل لخط النهاية أولاً يعتبر فائزًا.

ويمكن إجراء السباق لعدة محاولات، ولكل مرة يتنحى الفائز جانبًا لكي يترك للباقين فرص الفوز. وكذلك يفضل إجراء محاولات السباق وفق أعمار متقاربة سواء من الذكور أو الإناث لكل مرة وذلك في حالة كثرة المشاركين.



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. دار المسيرة. عمان ٢٠٠٧، ص ٢٩٤

اسم الفعالية : الجميدة (العراقية)

العمر : ٩ ــ ١٤ سنة

التفاصيل : عدد المشاركين ٧ ــ ١٠ لاعب ـ يفضل وجود جدار خلفي.

يتم اختيار لاعبين اثنين من بين المشاركين ويطلق عليهم الحراس ليقوموا بعملية أسر بقية اللاعبين واقتيادهم نحو منطقة الأسر وهو (الجدار).

عند البدء.... ينتشر اللاعبون داخل محيط الملعب، ويقوم الحارسان بمطاردتهم ومحاولة القبض على بعض من هؤلاء اللاعبين واقتيادهم إلى منطقة الأسر عند الجدار. ينشر اللاعبون الأسرى أذرعهم للجانب ومتماسكي الأيدي لكي يسهل على زملائهم تحريرهم، بينما يقوم أحد الحراس لحماية منطقة الأسر والدفاع عنه ولعدم إفساح المجال لبقية اللاعبين من تحرير أسراهم، وفي نفس الوقت يقوم الحارس الآخر بعملية المطاردة.

شروط اللعبة :

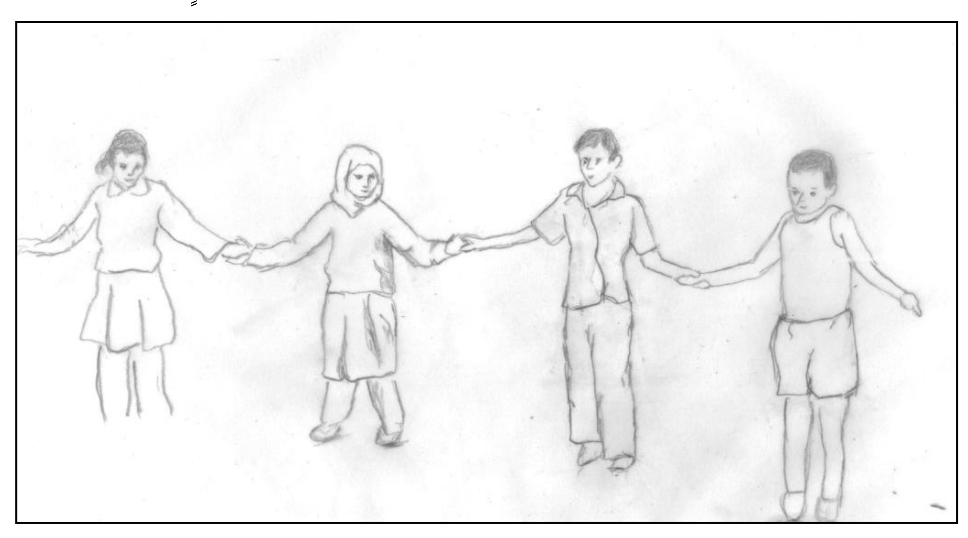
- مدة اللعب لكل جولة ٣ ــ ٥ دقائق وعندها يتم تبديل الحراس بآخرين .

- عند وجود أكثر من أسير يجب تماسك أيديهم وأذرعهم للجانب.

- عملية إلقاء القبض تتم عن طريق الملامسة للجسم.

- يحدد منطقة اللعب وعدم تجاوزها.

- تحرير الأسير يتطلب لمس يديه، ويمكن تحرير أكثر من أسير بآنٍ واحد.



ألعاب شعبية

اسم الفعالية : الكرة المتنقلة

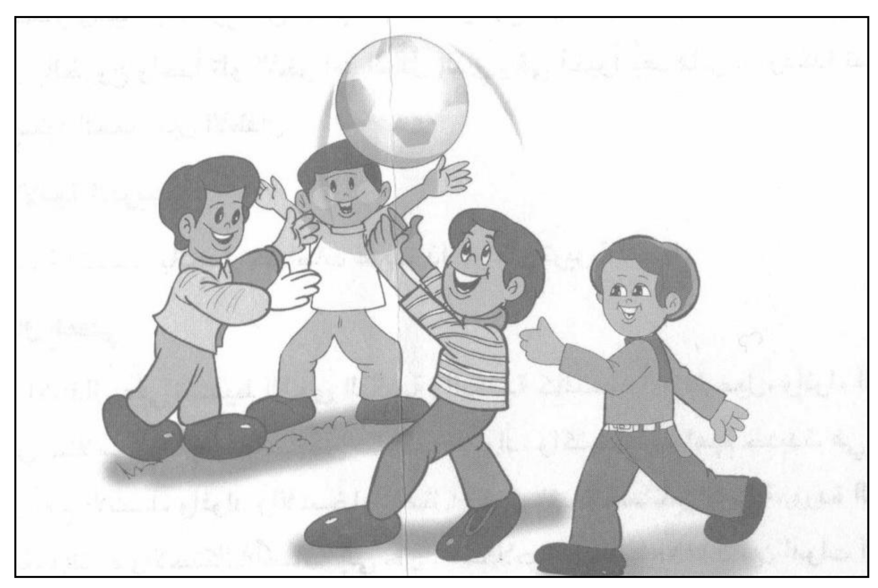
العمر :٨ ــ ١١ سنة

المستلزمات : كرة لكل مجموعة

التفاصيل : يقسم المشاركون إلى مجاميع رباعية (أقل أو أكثر) يقفون على شكل دائري والمسافة بين الواحد والآخر ٣ أمتار (أو وفق أعمار المشاركين).

عند البدء.... يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة بقذف الكرة ومناولتها إلى اللاعب الثاني، وهذا يناولها إلى اللاعب الثالث، وهذا بدوره يناول الكرة إلى اللاعب الرابع. وهكذا تعود الكرة من جديد لتدور فيما بين المشتركين في اللعبة.

إذا صادف أن أخطأ أحد المشاركين ولم يستطع أن يقذف الكرة بصورة سليمة وسقطت على الأرض أو أن أحدهم لم يتمكن من استلام الكرة لخطأ في التوقيت، ومجمل ذلك أن من يتسبب في خطأ سواء بالمناولة أو الاستلام ولعدد ٤ مرات يخرج من اللعبة. وتستمر الفعالية بالخروج واحداً تلو الآخر، أما اللاعب الذي يبقى أخيرًا يعد فائزًا لمجموعته.



*** أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. دار المسيرة. عمان ٢٠٠٧، ص ٢٤٣**

- تم تغيير اسم اللعبة (لعبة التسمية بالحمار) وكذا بعض من فقراتها من قبل مؤلف هذا الكتاب

ألعاب شعبية

اسم الفعالية : لعبة البلبل حاح (تسمية عراقية)

لعبة القلينة والناطوع (تسمية خليجية)

لعبة الحيب (تسمية فلسطينية)

العمر : ١٠ – ١٦ سنة

المستلزمات : قطعة خشبية طولها ١٥ سم مدببة الطرفين توضع في وسط دائرة صغيرة - عصا طويلة طول ما يقارب ٦٠ سم، قد تكون سميكة أو عريضة نوعًا ما.

التفاصيل : المشاركين بحدود ٨ – ١٠ لاعبين، يحدد دور كل لاعب وفق القرعة.

عند البدء.... يضع اللاعب القطعة الخشبية الصغيرة (البلبل) في دائرة صغيرة، ثم يحاول ضربها من أحد طرفيه المدبب لترتفع عاليًا ويعقبها لعدة ضربات متلاحقة قبل أن تسقط أرضًا، ثم يأتي دور اللاعب الثاني والثالث وهكذا.... وفي حالة تعادل عدة لاعبين، يمكن كسر هذا التعادل بإعادة المحاولات لغرض تحديد الفائز.

يمكن إجراء هذه اللعبة بطريقة أخرى في حالة توفر مساحة واسعة، وهي محاولة كل لاعب إبعاد القطعة الصغيرة (البلبل) إلى أقصى مسافة ممكنة لتحديد الفائز.



LeQatar - منتديات جامعة قطر – الألعاب الشعبية في قطر

- المركز الفلسطيني للاعلام - التراث الشعبي الفلسطيني . الألعاب الشعبية الفلسطينية

اسم الفعالية : لعبة الغمة أو الغميض

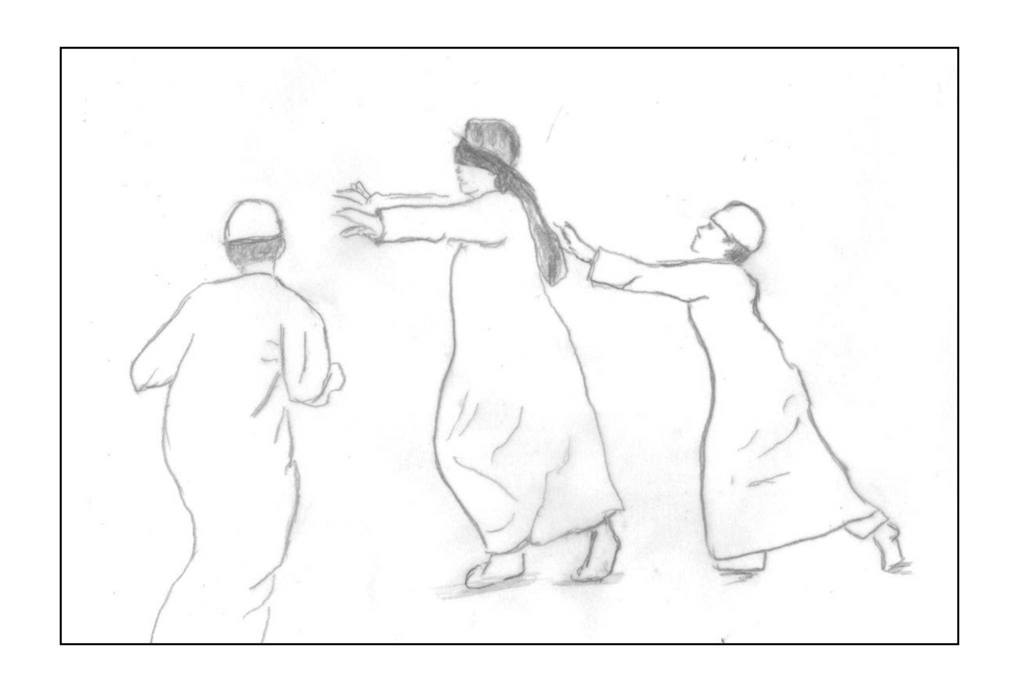
العمر : ٧ ـ ١٢ سنة

المستلزمات : منديل طويل

التفاصيل : ترسم دائرة وفق عدد المشاركين.

يربط وجه واحد من الأطفال المشاركين بالمنديل وفق قرعة وقعت عليه وذلك لمنعه من الرؤية، ويقوم بالبحث عن بقية زملائه وهم يهربون من حوله مصدرين أصواتًا تربك حركته، فإذا استطاع الإمساك بأحدهم يحل محله في البحث .

ـ ملاحظة : لا يجوز للمشاركين الخروج من الدائرة.



اسم الفعالية : لعبة الكرابي

العمر : ٩ ـ ١٢ سنة

التفاصيل : فريقين .. كل فريق يقف أعضاؤه على خط مستقيم مواجه لمستقيم آخر، والمسافة بين الخطين بحدود ١,٥ متر.

تبدأ اللعبة بأن يقفز (يحجل) الطفل المشارك من كلا الفريقين على قدم واحدة ويثني الأخرى للخلف ويمسكها بيده محاولاً الوصول إلى الخط الخط الآخر العائد للاعب الخصم، بينما يحاول لاعب الخصم إعاقة وصوله. اللاعب المتباري الذي يصل إلى خط خصمه يعتبر فائزًا.

ملاحظة : يجوز أن يتكئ كفي اللاعبين على كتف أحدهما الآخر.

يكون الدفع بواسطة إحدى اليدين لمنطقة الكتف فقط .



ألعاب شعبية

اسم الفعالية : الثعلب فات فات (تسمية عراقية وبعض دول خليجية)

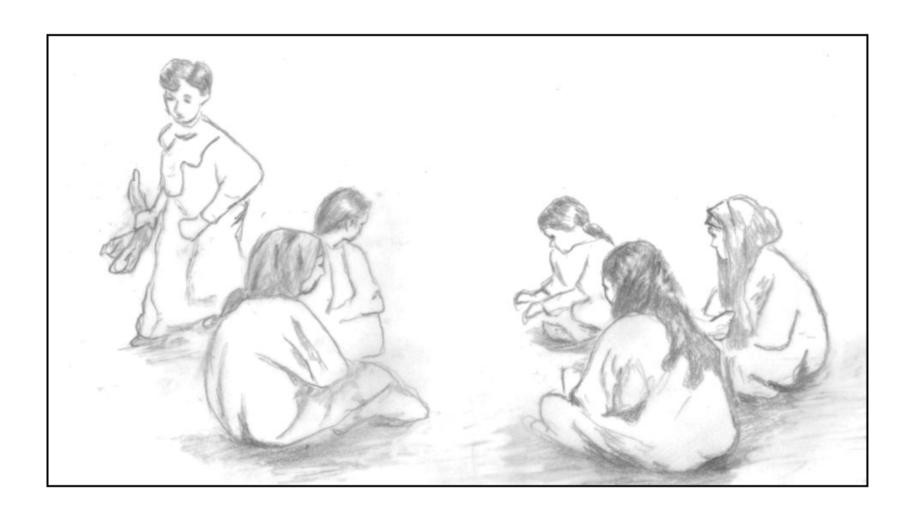
طاق طاق طاقية (تسمية فلسطينية)

العمر : ٧ – ١٠ سنوات

المستلزمات : طاقية رأس أو منديل

التفاصيل : يجلس مجموعة من الأطفال على الأرض وبشكل دائري، ويتولى أحدهم بنزع طاقية رأسه ويدور خلف الأولاد، وفي أثناء دورانه يردد قائلاً (طاق طاق طاقية، طاقيتين عليه) وطيلة دورانه لا يجوز لأحد من الجالسين الالتفاف أو النظر إلى الخلف، وبخفة يد ودون أن يشعر به أحد يلقي الصبي الطاقية خلف أحد الجالسين، فإن أحسَّ الجالس بذلك التقط الطاقية وينهض باللحاق بالفتى لغرض ضربه على ظهره قبل أن يجلس في مكانه، وإذا لم يتمكن باللحاق بالفتى يأخذ هو دور الدوران خلف الأولاد .

أما في العراق، يستخدم منديل معقود من إحدى زواياه.. ويردد أهزوجة (الثعلب فات فات، وذيلو سبع لفات). وتجرى الفعالية بنفس الخطوات الآنفة الذكر.



- المركز الفلسطيني للإعلام – التراث الشعبي الفلسطيني / الألعاب الشعبية الفلسطينية

Heritage in the United Arab Emirates الألعاب الشعبية القديمة في دولة الامارات العربية المتحدة

الفهرس

٦٦	جمناستك- الموازنة على الرقبة والمرفقين
٦٧	جمناستك- موازنة الوقوف على اليدين من وضع القرفصاء
٦٨	جمناستك- التعلم بالمساعدة للوقوف على الساعدين
٦٩	جمناستك- الموازنة للوقوف على الساعدين
٧٠	جمناستك- الكارت ويل
٧١	جمناستك- الغطس
٧٢	جمناستك- الغطس وحالات المساعدة
٧٣	جمناستك- أشكال مختلفة لفعالية الغطس
٧٤	جمناستك- الغطس بين الساقين
٧٥	جمناستك- المشي على اليدين بالمساعدة
٧٦	جمناستك- تقوس العقرب
٧٧	جمناستك- قفزة يدين بالمساعدة
٧٨	جمناستك- قفزة يدين
٧٩	جمناستك- الموازنة للوقوف على اليدين
٨٠	جمناستك- الوقوف على اليدين بالمساعدة
٨١	جمناستك- خطف القدمين
٨٢	جمناستك- موازنة الوقوف على اليدين من الدحرجة الخلفية
٨٣	جمناستك- قفزة الرقبة
٨٤	جمناستك- قفزة الرأس
٨٥	جمناستك- قفزة يدين باستقامة الذراعين
٨٦	جمناستك- القفزة الهوائية بالمساعدة من فوق الركبتين
٨٧	جمناستك- القفزة الهوائية الخلفية من فوق ظهر الزميل
٨٨	جمناستك- القفزة الهوائية من على منطقة ورك الزميل
٨٩	جمناستك - القفزةالهوائية الأمامية بالمساعدة برفع الكاحل
٩٠	جمناستك- القفزة الهوائية الأمامية
٩١	جمناستك- الدحرجة على ظهر الزميل للإعداد للقفزة الهوائية
٩٢	جمناستك- القفزة الهوائية الخلفية – الرفع من عند الرقبة بالمساعدة
٩٣	جمناستك- قفزة يدين خلفية بواسطة الدفع بالقدم ..بالمساعدة
٩٤	جمناستك- قفزة اليدين الخلفية
٩٥	جمناستك- الدفع بالقدمين للقيام بالقفزة الهوائية الخلفية
٩٦	جمناستك- قذف الساق من الجانبين للإعداد للقفزة الهوائية الخلفية

٩٧	جمناستك- القذف عاليًا من مقدمة القدم للقفزة الهوائية الخلفية
٩٨	جمناستك- القفزة الهوائية الخلفية
٩٩	كرة السلة- الطبطبة
١٠٠	كرة السلة- المناولة والاستلام
١٠١	كرة السلة- التهديف الثابت
١٠٢	كرة السلة- مناولة الكرة المرتدة
١٠٣	كرة السلة- تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس
١٠٤	كرة السلة- تدوير الكرة حول الجسم
١٠٥	كرة السلة- تدوير الكرة حول الساق
١٠٦	كرة السلة- الدفاع من خلف المهاجم
١٠٧	كرة السلة- الدفاع من الأمام
١٠٨	كرة السلة- الدفاع من الجانب
١٠٩	كرة السلة- التصويب من القفز
١١٠	كرة السلة- التصويبة السلمية
١١١	كرة الطائرة- إرسال من الأسفل مواجه
١١٢	كرة الطائرة- الإرسال الجانبي من الأسفل
١١٣	كرة الطائرة- تمرير الكرة من أعلى باليدين للأمام
١١٤	كرة الطائرة- استقبال الكرة ومناولتها بالساعدين
١١٥	كرة الطائرة- إرسال من أعلى مواجه
١١٦	الحبل - نط الحبل المفرد
١١٧	الحبل - نط الحبل بالمساعدة
١١٨	الحبل - ثنائي نط الحبل
١١٩	الحبل - نط الحبلين المتعاكسين
١٢٠	الساحة والميدان- وضعية انطلاقة الإركاض القصيرة
١٢١	الساحة والميدان- الطفر العرض
١٢٢	الساحة والميدان- القفز العالي
١٢٣	الطوق (الهولاهوب)- تدوير الطوق حول الجسم
١٢٤	كرة القدم- دحرجة الكرة
١٢٥	كرة القدم- تسديد الكرة نحو الهدف
١٢٦	كرة القدم- الركض مع الكرة
١٢٧	كرة القدم- الزكزاك

١٩١	فعالية ... الزحف الجماعي الجانبي
١٩٢	فعالية ... تهديف الكرة بالعصا
١٩٣	فعالية ... زكزاك الكرة بالعصي
١٩٤	فعالية ... الدوران حول الشاخص بالراس
١٩٥	فعالية ... القفز من فوق العصا المتحركة
١٩٦	فعالية ... الكرة العنيدة
١٩٧	فعالية ... الكتف القوي
١٩٨	فعالية ... نقالة البناء
١٩٩	فعالية ... التاير العنيد
٢٠٠	فعالية ... الزحف المزدوج
٢٠١	فعالية ... أمواج البحر
٢٠٢	فعالية ... رمي كيس الحب
٢٠٣	فعالية ... سباق الطيارين
٢٠٤	فعالية ... سباق حمل الصديق
٢٠٥	فعالية ... إسقاط الشاخص
٢٠٦	فعالية ... الحمالات الخشبية
٢٠٧	فعالية ... الذهاب عكس العودة
٢٠٨	فعالية ... القفز مع الكرة
٢٠٩	فعالية ... القفز للخلف وللامام
٢١٠	فعالية ... القفص
٢١١	فعالية ... الكرة الاسيرة
٢١٢	فعالية ... الكرة المرتدة
٢١٣	فعالية ... الكرة بين راسين
٢١٤	فعالية ... اللاعب الرابع
٢١٥	فعالية ... الهدف الصغير
٢١٦	فعالية ... حمال الهند
٢١٧	فعالية ... حمل التاير العاطل
٢١٨	فعالية ... دحرجة التاير بالعصا
٢١٩	فعالية ... دحرجة التاير
٢٢٠	فعالية ... دحرجة ويل الدراجة
٢٢١	فعالية ... سباق ارتداء الطوق

٢٢٢	فعالية ... سباق الكواني
٢٢٣	فعالية ... عصا الأرقام
٢٢٤	فعالية ... كرة التنس والمضرب
٢٢٥	فعالية ... كرة الحبل
٢٢٦	فعالية ... كرة القوس
٢٢٧	فعالية ... لعبة الفرسان
٢٢٨	فعالية ... لف الحية
٢٢٩	فعالية ... مشي العملاق
٢٣٠	فعالية ... التهديف بالبالونة
٢٣١	فعالية ... اقتحام المناطق
٢٣٢	فعالية ... البالونة بين الصدر والظهر
٢٣٣	فعالية ... البريد السريع
٢٣٤	فعالية ... الجري المتعرج
٢٣٥	فعالية ... الدفع بالظهر والساقين
٢٣٦	فعالية ... الدوران حول الفرق
٢٣٧	فعالية ... الدوران حول القاطرة
٢٣٨	فعالية ... الدوران حول القوائم وتغيير الاماكن
٢٣٩	فعالية ... سباق الركض
٢٤٠	فعالية ... الرمي من أعلى الشبكة
٢٤١	فعالية ... المشي من أعلى العلب المعدنية
٢٤٢	فعالية ... الكرة المرتدة
٢٤٣	فعالية ... سباق الملعقة وكرة المنضدة
٢٤٤	فعالية ... الماكنة البشرية
٢٤٥	فعالية ... المرور من تحت العارضة
٢٤٦	فعالية ... المناولة القطرية
٢٤٧	فعالية ... الموازنة بالكتاب
٢٤٨	فعالية ... خطف المنديل
٢٤٩	فعالية ... دحرجة التاير أفقيًا
٢٥٠	فعالية ... دحرجة العلب الفارغة
٢٥١	فعالية ... صراع الجلوس
٢٥٢	فعالية ... قف وارمي



(+2) 01288890065 /(+2) 02 27270004

www.shams-group.net